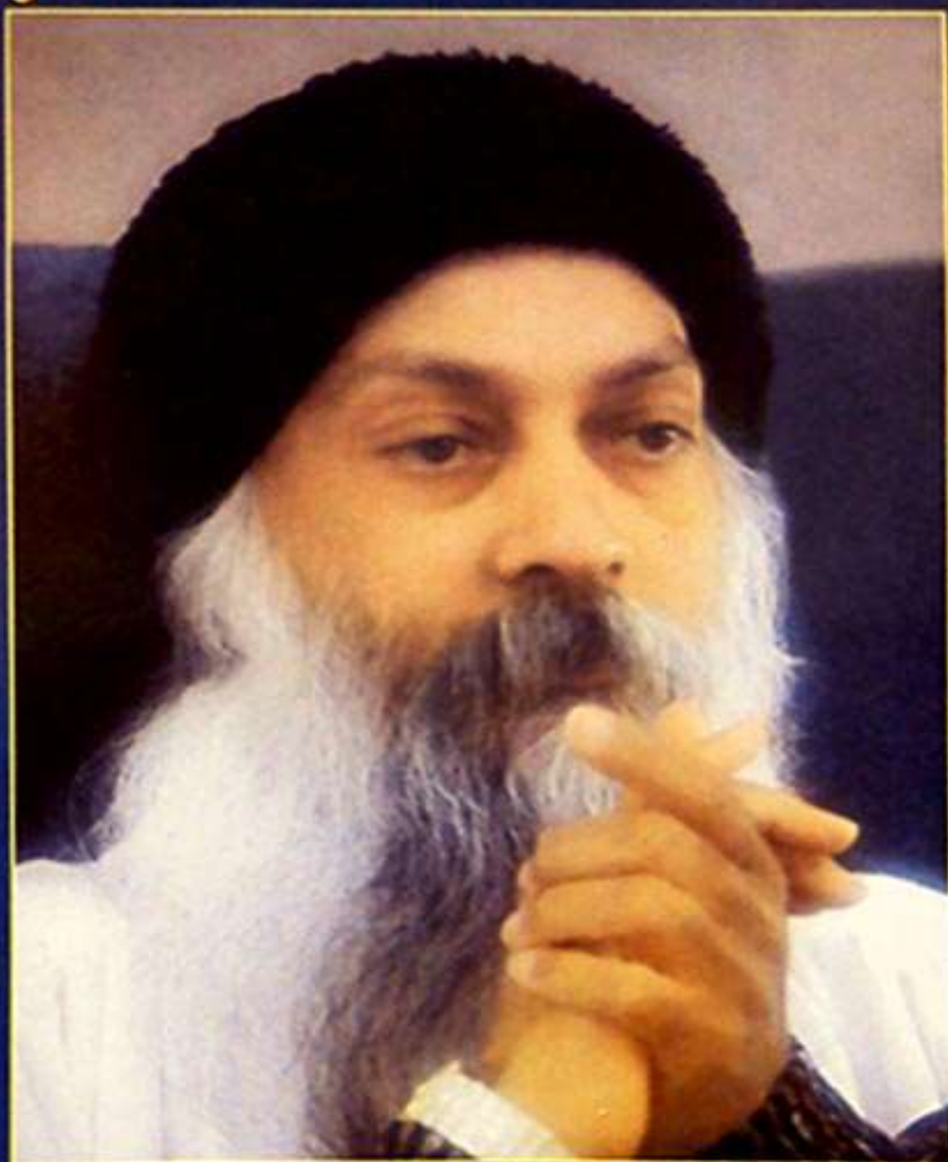
بلوغ

لطفا مرا با گذشته پیوند نزنید . گذشته حتی ارزش به خاطر سپاری ندارد،
چه نعمت بزرگی برای بشریت خواهد بود اگر سراسر تاریخ گذشته را به کناری نهیم
، همه‌ی گذشته را به تاریخ هزاره‌ها بسپاریم و به انسان آغازی جدید ببخشیم–
آغازی غیر تحمیلی –و دوباره او را آدم و حوا کنیم تا بتواند از صفر شروع کند،
انسانی نو ، تمدنی نو ، فرهنگی نو

اُشو

ترجمه : مرجان فرجی

اشو



بلوغ

• هنر زندگی کردن • ازجهل تا معصومیت
• عشق وازدواج

ترجمهٔ مرجان فرجی

تایپ نسخه الکترونیك کتاب بلوغ :
Bamiri50@Yahoo.Com

تقديم با عشق به تمامي دوستداران راه حقیقت

پیشگفتار

هنر زندگی کردن

انسان بدنیا آمده تا با تلاش خود زندگی را محقق سازد، اما همه اینها به خود او بستگی دارد. انسان میتواند این فرصت را از دست بدهد. او میتواند نفس بکشد، غذا بخورد، پیر شود، و در سراشیب گور سرازیر گردد _ اما این زندگی نیست، این مردن تدریجی است. یک مرگ گام به گام هفتاد ساله ... از گهواره تا گور. و چون میلیونها نفر از مردم در پیرامون و اطراف تو به مرگی تدریجی و ناگزیر آهسته می‌میرند، از این روی تو هم از آنها تقلید می کنی. بچه ها همه چیز را از اطرافیانشان یاد می‌گیرند و ما پیوسته در محاصره‌ی مُردگانیم.

بنابراین ابتدا باید ببینیم منظور از «زندگی» چیست. ما زندگی نمیکنیم که فقط پیر شویم، بلکه بایستی رشد پیدا کنیم. اینها دو چیز متفاوتند. پیر شدن از هر حیوانی بر می‌آید، ولی رشد کردن امتیاز ویژه‌ی انسان است. فقط عده‌ی معدودی مدعی این امتیاز خاص هستند. رشد کردن یعنی حرکتی پیوسته به اعماق اصل زندگی، یعنی دورتر شدن از مرگ _ نه نزدیک شدن به آن. هر قدر در زندگی عمیق تر شوی، جاودانگی درون خود را بیشتر درخواهی یافت. تو از مرگ دور میشوی، لحظه‌ای فرا میرسد که میبینی مرگ چیزی جز دگرگون شدن، عوض کردن لباس، عوض کردن منزل و عوض کردن قالب ظاهری نیست _ هیچ چیز مردنی نیست، هیچ چیز نمی‌تواند فنا شود.

مرگ بزرگترین پدیده‌ی خیالی و باطلی است که وجود دارد.

برای اینکه دریابی رویش و دگرگونی چیست؟ کافی است رشد یک درخت را در نظر بگیری. همانطور که تنه و شاخه‌های درخت به سمت بالا قد می‌کشند، ریشه ها به سمت پایین _ به اعماق خاک _ رخنه می‌یابند. نمیتوان درختی پیدا کرد که با پنجاه متر طول، ریشه‌های کوتاهی داشته باشد، نگه داری چنین درخت غول پیکری از این ریشه ها ساخته نیست.

در زندگی، رشد کردن یعنی گسترش عمقی در درون _ جایی که ریشه‌های تو قرار دارند.

از نظر من نخستین اصل زندگی مراقبه است. هر چیز دیگری در درجه‌ی بعدی اهمیت قرار میگیرد. و دوران کودکی، بهترین دوران عمر آدمی است. هر قدر پیرتر شوی، معنایش این است که داری به مرگ نزدیکتر می‌شوی و انجام مراقبه برای تو بیش از پیش دشوار می‌شود.

مراقبه یعنی قدم گذاردن به جاودانگی، ابدیّت و الوهیّت خودت. و برای این منظور، کودک از همه شایسته‌تر است، چون هنوز در زیر فشار علم و دانش و تبلیغات ، تحصیل و این نوع امور اکتسابی قرار ندارد. او پاک و معصوم است.

اما متأسفانه معصومیت او را جهل خوانده، مورد نکوهش قرار می‌دهند. جهل و معصومیت در یک چیز شباهت دارند، اما یکی نیستند.

جهل همان حالت ندانستن است، درست همانند معصومیت [۱] _ اما تفاوت بزرگی هم وجود دارد، که تا به کل امروز کل بشریت از آن غافل بوده است. معصوم، مطلع و دانا نیست، ولی اشتیاقی هم ندارد که مطلع و دانا باشد. او کاملاً قانع و راضی است.

بچه‌ی کوچک نه جاه‌طلبی دارد و نه هیچ آرزویی. او بسیار مجذوب همین لحظه است _ پرنده‌ای در پرواز تمام توجه او را به خود جلب می‌کند، رنگهای زیبای یک پروانه، آناً کودک را افسون می‌کند، رنگین‌کمان ... حتی تصورش را هم نمی‌تواند بکند که در دنیا چیزی با اهمیت‌تر و باشکوه‌تر از رنگین‌کمان باشد. و شب، آسمانی پر از ستاره، ستاره پشت ستاره...

معصومیت غنی است، کامل است، خالص است.

جهل فقیر است، گداست _ این را می‌خواهد، آن را می‌خواهد، می‌خواهد علامه‌ی دهر باشد، می‌خواهد همه سر تعظیم در مقابل او فرود بیاورند، می‌خواهد ثروتی فراهم آورد. می‌خواهد توانمند باشد. جهل بر جاده‌ی آرزو قدم میزند. معصومیت حالت بی‌آروزیی است. اما چون هر دو فاقد دانش‌اند، ما ماهیت آنها را با هم اشتباه می‌گیریم. ما یکی بودن این دو را بدیهی می‌انگاریم. نخستین گام در هنر زندگی کردن آن است که تفاوت بین جهل و معصومیت را درک کنیم. از معصومیت باید حمایت کرد، باید آن را حفظ کرد _ زیرا کودک این بزرگترین گنجینه را با خود، بهمراه آورده است، گنجینه‌ای که پیران و فرزانگان تنها پس از عمری تلاش توان فرسا به آن دست می‌یابند و تازه پس از تحمل این همه مشقت اقرار میکنند که از نو کودک شده‌اند، از نو متولد شده‌اند. در هندوستان، برهمن [۲] واقعی (داننده واقعی) خود را دویج [۳] _دوباره متولد شده _ می‌خواند.

[1] در سراسر این کتاب واژه ی معصومیت به معنای عام آن به کار رفته است و به هیچ روی ربطی به «معصومین(ع)» در شریعت اسلام ندارد.م.

[2] Brahman

[3] Dwij

چرا دوباره تولد؟ بر سر تولد اولی چه آمده؟ چه نیازی به تولد دومی است؟ در تولد دوم چه چیزی عادیش می‌شود؟

او در دومین تولد همان چیزهایی را که در تولد اول در دسترس داشت، به دست می‌آورد، اما اجتماع، پدر و مادر و مردمی که احاطه‌اش کرده‌اند؛ آن را زیر پا له کردند، نابود کردند. سادگی هر کودکی را با تحمیل دانش بر او باید به نحوی از میان برد، چون در این دنیای رقابت‌جو، سادگی به هیچ کاری نمی‌آید. دنیا سادگی او را ساده‌لوحی و سفاهت می‌انگارد؛ معصومیت او به هر طریق ممکن مورد بهره‌کشی قرار می‌گیرد. ترس از اجتماع، ترس از دنیایی که به دست خود خلق کرده‌ایم، ما را بر آن می‌دارد که هر کودکی را نیرنگ باز، زیرک و دانا بار بیاوریم _ تا در سلک قدرتمندان جای گیرد، نه در سلک ضعفا و مظلومان.

و همین که کودک رشدش را در مسیری درست آغاز کرد، به حرکت خود در آن جهت ادامه می‌دهد و همه‌ی زندگی‌اش در آن راستا قرار می‌گیرد.

هرگاه دریافتی که زندگی را از دست داده‌ای، نخستین اصلی را که باید به زندگی‌ات بازگردانی، معصومیت است. معلوماتت را به دور افکن، خرافه ها را دور بریز. فلسفه‌بافی‌ها را از سرت بیرون کن. از نو متولد شو، معصومیت خود را بازیاب _ اینها همه در دستان خود توست. ذهنت را از همه‌ی معلوماتی که دیگران در آن کاشته‌اند، از همه‌ی آنچه به عاریت گرفته‌ای _ همه‌ی آن آداب، سنتها و عرفها _ یکسره پاک کن. خود را از دست همه آن چیزهایی که دیگران _ پدر و مادر، مدرسه، دانشگاه _ به تو داده اند، خلاص کن. از نو ساده باش! از نو کودک شو!

و این معجزه از راه مراقبه امکان پذیر است.

مراقبه صرفاً یک روش جراحی عجیب و غریب است که فقط آن چیزهایی را که به تو تعلق ندارند، جدا کرده و دور می‌ریزد و تنها وجود و ذات اصیل تو را نگه می‌دارد. مراقبه همه‌ی زواید را می‌سوزاند و تو را تنها و عریان در برابر آفتاب، در میان باد، باقی می‌گذارد. گویی تو همان آدمی، که برای نخسیتن بار از آسمانها به زمین آمده‌ای – کسی که هیچ نمی‌داند، باید همه چیز را کشف کند، جستجوگر باشد و رهسپار سفری زیارتی شود.

دومین اصل زیارت است. زندگی باید جستجو باشد، نه آرزو، نه بلندپروازی برای این یا آن شدن – رئیس‌جهور یا نخست‌وزیر شدن – بلکه جستجو برای کشف اینکه «من کی هستم؟»

و بس شگفت اینکه کسانی که نمیدانند کی هستند، سعی دارند برای خود کسی شوند. آنها حتی نمی‌دانند همین حالا کی هستند! آنها با وجود خویش بیگانه‌اند – اما هدفی برای خویشتن‌شناسی و شدن در سر دارند.

«شدن» بیماری روح است و «بودن» تویی. و کشف بودنت آغاز زندگی است. آنگاه هر لحظه کشفی جدید است؛ هر لحظه جشن و سروری نو به ارمغان می‌آورد. رازی جدید از پرده بیرون می‌افتد، عشقی نو در تو جوانه می‌زند و شور و شیدایی تازه‌ای در دلت شکفتن می‌آغازد که تا به حال هرگز وجودش را احساس نکرده‌ای – حساسیتی تازه، بدیع و شگرف نسبت به زیبایی و خوبی. تو چنان حساس می‌شوی که از منظر نگاه تو حتی کوچکترین علف کنار جویبار به اندازه‌ی بزرگترین ستاره آسمان برای هستی اهمیت دارد؛ بدون آن علف کوچک، هستی چیزی کم دارد – چرا این علف بی‌همتاست، بی‌بدیل است، فردیت خود را دارد.

و این حساسیت دوستی‌های جدیدی برای تو پدید خواهد آورد – دوستی با درختان ، پرندگان، حیوانات، کوهها، رودخانه ها، اقیانوسها، ستاره ها و ... با گسترش عشق و دوستی، زندگی بالندگی و غنای افزون‌تری می‌یابد.

در زندگی قدیس فرانسیس (St. Francis) رخدادی زیبا وجود دارد. او که همواره سوار بر الاغ از اینجا به آنجا در رفت و آمد بود تا تجارب خویش را با دیگران قسمت کند، اکنون در حال مرگ است. همه‌ی مریدانش گرد آمده‌اند تا آخرین سخنانش را به گوش جان بشنوند. آخرین کلام یک انسان همیشه بهترین چیزی است که در عمرش به زبان می آورد، زیرا حاوی تمامی تجربه‌ی زندگانی اوست.

اما آنچه شاگردان به گوش خود شنیدند، باور نکردند ...

قدّیس فرانسیس شاگردانش را مخاطب قرار نداد، بلکه رو به الاغش کرد و گفت :

«برادر، من بی اندازه به تو مدیونم. تو بدون آنکه هرگز لب به شکایت باز کنی و نق بزنی. مرا بر پشت خود به اینجا و آنجا برده‌ای. پیش از آنکه چشم بر هم بگذارم و این دنیا را ترک کنم، تنها خواسته‌ام این است که مرا ببخشی و حلالم کنی، من با تو رفتاری انسانی نداشته‌ام.» این آخرین کلام قدیس فرانسیس بود، حساسیتی فوق‌العاده که نثار الاغی می‌شود: «الاغ جان، برادرم ...» و طلب گذشت و بخشش از یک الاغ!

هر قدر حساس‌تر می‌شوی، زندگی عظمت بیشتری می‌یابد. زندگی دیگر یک برکه‌ی کوچک نیست، اقیانوس است. دیگر به زن و بچه‌ات خلاصه نمی‌شود – اصلاً محدود نیست. کل این هستی می‌شود خانواده‌ی تو، و تا وقتی کل هستی خانواده‌ات نشده، هنوز نمی‌دانی زندگی چیست – زیرا هیچ انسانی در این اقیانوس جزیره نیست؛ ما همه در پیوند با یکدیگریم.

ما قاره‌ای پهناوریم که از میلیونها راه مختلف به هم اتصال داریم و چنانچه دلهایمان مملو از عشق به کل هستی نباشد، به همان میزان زندگی ما کم و کسر دارد.

مراقبه در تو حساسیت پدید می‌آورد. حس عظیم تعلق داشتن به دنیا. دنیا مال ماست. ستارگان مال ماست؛ ما در اینجا یک مشت بیگانه نیستیم. ما فطرتاً به هستی تعلق داریم. ما عضوی از آنیم؛ قلب آن محسوب می‌شویم.

دوم اینکه، مراقبه سکوتی عظیم برایت به ارمغان می‌آورد – چرا که در این حال، همه‌ی دانستی‌های بی پایه یی که به اسم دانش در ذهنت انباشته شده، دیگر آنجا نیستند. افکاری که بخشی از دانش محسوب می‌شوند. آنها نیز محو شده‌اند... سکوتی عظیم حکم فرماست و تو در شگفتی که این سکوت تنها موسیقی موزون و بی‌صدایی است که در آنجا به گوش جان می‌رسد.

و همه‌ی موسیقی‌ها در تلاشند که این سکوت را به نحوی به نمایش بگذارند. همه‌ی پیشگویان شرقی عهد قدیم بسیار تاکید داشتند که همه هنرهای اصیل – یعنی موسیقی، شعر، رقص، نقاشی، پیکرتراشی – از دل مراقبه برخاسته اند. این هنرها تلاشی هستند که به طریقی، ناشناخته را برای زایرانی که آماده‌ی زیارت نیستند، به دنیای شناخته بیاورند – سوغاتی از زیارتگاه عشق برای آنان که هنوز آماده‌ی سفر زیارتی هستند. چه بسا آواز یا تندیس باشکوهی میل به جستجو برای یافتن سرچشمه را در تو برانگیزد.

دفعه دیگر که به معبد گائوتاما بودا (Gautama Budha) چون زایری تشنه گام می‌گذاری، فقط خاموش دم فروبند و مجسمه را نظاره کن. این مجسمه به شیوه و ابعادی ساخته شده که اگر به تماشایش بنشینی، از گفتن بازخواهی ماند.

این مجسمه، نماد مراقبه‌ی مجسم است. پیوندی با گائوتاما بودا ندارد.

به همین دلیل هم مجسمه‌ی ماهاویرا (Mahavira) گائوتاما بودا، نمی‌ناتا (Neminatha)، آدیناتا (Adinatha) و ... همگی همانند یکدیگر به نظر می‌آیند. بیست و چهار تیرتانکارای (Tirthankara)

جایناها [4] ... در یک معبد! بیست و چهار مسجمه‌ی مشابه را می‌بینی، دقیقاً مثل هم! وقتی کوچک بودم، از پدرم می‌پرسیدم : «می‌توانید برایم توضیح دهید چطور ممکن است بیست و چهار نفر دقیقاً یک شکل باشند – یک اندازه، با بینی یک شکل، قیافه یک شکل، بدن یک شکل ...؟»

و او در جواب می‌گفت :« نمی‌دانم، من هم خودم همیشه حیران مانده‌ام که چرا اینها سر سوزنی با هم تفاوت ندارند. تا به حال کسی چنین چیزی به گوشش نخورده – در سراسر دنیا حتی دو آدم یافت نمی‌شود که دقیقاً شبیه به هم باشند. دیگر بیست و چهار تا که جای خود دارد!

اما همچنان که مراقبه‌ی من به مرحله‌ی شکوفایی رسید، پاسخ را یافتم – کسی آن را در دهانم نگذاشت. پاسخ این بود که این مجسمه‌ها ربطی به آدمها نداشت. این مجسمه‌ها با آنچه در درون آن بیست و چهار نفر اتفاق می‌افتاد، مربوط بودند و آن اتفاق برای همه‌ی آنها دقیقاً مثل هم بود. آنها به زبان بی‌زبانی می‌خواهند به ما بفهمانند که نگران بیرون نبوده‌اند. اصرارشان بر این است که باید فقط به درون پرداخت. بیرون که اهمیتی ندارد. یکی جوان است و یکی پیر، یکی سیاه است و یکی سفید، یکی مرد است و یکی زن – چه اهمیتی دارد؟ آنچه اهمیت دارد این است که در درون، اقیانوسی از سکوت موج می‌زند. در آن حال و هوای اقیانوس‌گونه، بدن حالت خاصی به خود می‌گیرد.

قبلاً تو نیز چنین حالاتی را شاهد بوده‌ای، ولی با دقت به آن توجه نکرده‌ای. وقتی عصبانی هستی، ندیده‌ای بدن تو حالت خاصی به خود می‌گیرد؟ هنگام عصبانیت نمی‌توانی دستت را باز نگه داری. خوب توجه کن، دستهایت مشت می‌شوند. هنگام عصبانیت نمی‌توانی لبخند بزنی – میتوانی؟ با هر عاطفه‌ای، بدن باید از حالت خاصی تبعیت کند.

بنابراین آن مسجمه‌ها به نحوی ساخته و پرداخته شده‌اند که اگر تو ساکت بشینی و تماشایشان کنی و بعد چشمهایت را ببندی، یک تصویر نگاتیو، یک تصویر سایه وارد بدنت می‌شود و تو چیزی را احساس می‌کنی که پیش از این هرگز احساس نکرده‌ای. آن مجسمه ها و معبدها برای پرستش ساخته نشده‌اند، برای تجربه کردن ساخته شده‌اند. آنها آزمایشگاههای علمی هستند و هیچ ربطی به مذهب ندارند. قرن‌هاست نوعی علم اسرارآمیز خاص را به کار گرفته‌اند تا نسلهای بعدی بتوانند با تجربه‌های نسل پیشین در تماس باقی بمانند. نه از طریق کتابها و واژه‌ها، که از طریق چیزی عمیق‌تر در وجود آدمی نفوذ می‌یابد – از طریق سکوت، مراقبه و آرامش.

[4] Jaina: آئینی مربوط به ششصد سال پیش از میلاد، که توسط شخصی بنام ماهاویرا پدید آمد. کتاب مقدس این دین، آگاماها، حاوی اندرزهایی برای ستایش و احترام به زندگی است.

همراه با رشد این سکوت، صمیمت و عشق نیز در تو رشد می‌یابد و زندگی تو به رقص، طرب و جشنی لحظه به لحظه بدل می‌شود.

تا به حال هیچ به این موضوع فکر کرده‌ای که چرا در سراسر دنیا، در هر فرهنگ یا جامعه‌ای تنها چند روز از سال را جشن میگیرند؟ این چند روز جشن فقط برای جبران مافات است –زیرا جامعه همه‌ی جشن و غوغای زندگی‌ات را از تو گرفته است و اگر در ازای آن چیزی به تو ندهد، زندگی تو می‌تواند برای فرهنگ خطرساز باشد.

هر فرهنگی باید این کمبودها را به نحوی جبران کند تا تو خود را غم زده و کاملاً بدبخت احساس نکنی. اما این جبرانی کاذب و تو خالی است.

آتش بازی و هفت ترقه و رقصهای زنگی نمی‌تواند تو را به شادی وا دارد. اینها فقط برای بچه ها خوب است – از نظر تو اینها فقط مشتی هیاهوی درهم و برهم و سر و صدای مزاحم به حساب می‌آید. اما در دنیای درونت می تواند جریانی پیوسته از نورها، آوازها و لذات نوسان داشته باشد.

همیشه به یاد داشته باش که اجتماع وقتی به فکر چاره‌جویی می‌افتد که احساس کند عدم جبران این واپس‌خوردگی در صورت انفجار به موقعیت خطرناکی منجر میگردد. اجتماع راههایی را پیش پایت می‌گذارد تا بتوانی این واپس خوردگی را به نحوی بیرون بریزی – اما جشن واقعی این نیست، نمی‌تواند واقعی باشد.

جشن واقعی باید از ندگی تو و در زندگی تو پدید آید.

جشن واقعی را نمی‌توان مطابق با گاه‌شمار – مثلاً اول نوامبر – بر پا کرد. عجیب است، تو سراسر سال بدبختی و یکباره اول نوامبر از بدبختی بیرون آمده، از شادی به رقص در می‌آیی. یا آن بدبختی ریاکارانه بوده و یا اول نوامبر دروغین و ساختگی است؛ هر دو نمی‌توانند حقیقی باشند و همین که اول نوامبر گذشت، دوباره تو به همان سوراخ تاریک خودت خواهی خزید و همه دگرباره در باتلاق بدبختی و اضطراب خود فرو میروند. زندگی باید جشنی پیوسته باشد؛ فستیوالی آکنده از نورهای رنگی در سراسر سال.

چیزهای کوچک و پیش پا افتاده را به جشن مبدل کن. به عنوان مثال، در ژاپن «جشن چای» هست. در هر خانقاه یا صومعه‌ی ذن و در خانه‌ی هر کسی که استطاعتش را داشته باشد، معبد کوچکی برای نوشیدن چای هست. در این حال، چای دیگر یک چیز معمولی و عادی نیست؛ آنها نوشیدن چای را به

یک جشن مبدل کرده‌اند. معبد ویژه‌ی نوشیدن چای به شکلی خاص طراحی می‌شود – در باغی زیبا، یا آبگیری زیبا، قوهایی شناکنان در آب و گلهایی دور تا دور پراکنده، میهمانان باید ان بیرون، کفشهای خود را از پای درآورده و آنجا باقی بگذارند. اینجا معبد است و وقتی پا به درون معبد گذاشتی نباید حرف بزنی. باید نشخوارهای ذهنی، افکار و حرفهایت را به همراه کفشهایت همان جا بیرون بگذاری. باید در حالت مراقبه بنشینی و میزبان – زنی که چای را آماده میکند – حرکاتش چنان با ظرافت و موقرانه است که گویی پر سبکبال است که در هوا به اینجا و آنجا سرک می‌کشد تا برایت چای بریزد. او فنجانها و نعلبکی‌ها را با چنان شکوهی جلویت می‌گذارد که گویی پیش خدایان می‌گذارد و با عزت و احترامی شایسته‌ی خدایان تعظیم میکند، و تو فنجان چای را با همان عزت و احترام از دستش می‌گیری.

چایی را در سماور مخصوص درست می‌کنند که صدای قل‌قل زیبایی از آن بر می‌خیزد – با موسیقی و نوایی خاص خودش ... و این بخشی از مراسم چای است که ابتدا همه باید به نوای دل‌انگیز چای گوش دهند. بنابراین همه خاموش گوش دل می‌سپارند ... جیک جیک پرندگان در فضای باغ ... قل‌قل سماور ... و چای که نغمه‌ی خود را سر می‌دهد. آرامشی عمیق، حکمفرماست...

وقتی چای دم کشید و در فنجان ریخته شد، تو نباید به شیوه‌ی معمول آن را هُرت‌هُرت سر بکشی؛ ابتدا باید عطر چای را استشمام نمایی. بعد گویی هر جرعه از آن از ماوراست، آهسته آهسته و مزه‌مزه‌کنان چایی را سر بکش – بگذار زمان آن طولانی باشد، هیچ عجله‌ای در کار نیست. شاید کسی از سر ذوق در فلوت بدمد یا سیتاری بنوازد. چایی، این چیز پیش پا افتاده – و آنها از آن یک جشن مذهبی زیبا و فرح بخش آفریده‌اند. همه‌ی میهمانان، با اقناع خاطر، با طراوات و با احساس جوانی و شعف از این جشن بیرون می‌آیند.

و آنچه با چای می‌توان کرد، با هر چیز دیگری هم میتوان انجام داد – با لباسهایت، با غذایی که می‌خوری و ... مردم تقریباً در خواب زندگی می‌کنند، و گرنه هر پارچه و لباسی زیبایی و حس مخصوصی به خود دارد. اگر حساس باشی، به تن کردن لباس فقط پوشاندن بدن نیست؛ بلکه چیزی برای ابراز فردیت توست، چیزی برای بیان ذائقه، فرهنگ و وجود تو. هر کاری که می‌کنی باید آیینه‌ی تو باشد، باید امضای تو را بر پای خود دارا باشد. آنگاه زندگی به جشنی مستمر تبدیل می‌شود. حتی وقتی در بستر بیماری افتاده‌ای، میتوانی هر لحظه‌اش را لحظه‌ی زیبایی و نشاط، لحظه‌ی آرامش و استراحت، لحظه‌ی مراقبه، لحظه‌ی گوش دادن به نوای موسیقی و شعر بسازی. نیازی نیست غصه‌ی بیمار بودنت را بخوری. باید خوشحال باشی که همه سرکارند و تو مثل یک سلطان در بستر لمیده‌ای – یکی برایت چایی تدارک

می‌بیند، سماور نغمه قل‌قل می‌نوازد. یکی از دوستان برای نواختن فلوت، اذن دخول و شرفیابی خواسته است و ...

این چیزها از هر دارویی مهمتر است. هر وقت ناخوشی، پزشک را طلب کن. اما مهمتر از آن، همه‌ی آنهایی را که دوستشان داری دعوت کن، چون هیچ دارویی موثرتر از عشق نیست. همه‌ی آنهایی را دریاب و پذیرا باش که پیرامونت زیبایی، موسیقی، شعر می‌آفرینند، چون هیچ چیزی مثل حال و هوای جشن شفابخش نیست. دارو پست ترین نوع درمان است. اما چنین به نظر می‌رسد که ما همه چیز را به دست فراموشی سپرده‌ایم. این است که باید به دارو متکی باشیم، مرتب نق بزنیم و با چهره‌ای عبوس زانوی غم بغل بگیریم – گویی از شادمانی و نشاط فراوانی که سر کار داشته‌ایم، محروم مانده‌ایم! تو در دفتر کارت بدبخت بودی – حالا فقط یک روز است که سر کار نرفته‌ای و دو دستی هم بر بدبختی چنگ انداخته‌ای – و نمی‌خواهی نفسی به راحتی بکشی. از هر چیزی خلاقیت بیافرین؛ از بدترین بهترین بساز. این همان چیزی است که آن را هنر زندگی کردن می‌خوانم و اگر آدمی روی زمین یافت شد که هر لحظه و هر مرحله از زندگی‌اش را به زیبایی، عشق و طرب گذراند، طبیعتاً مرگ او نیز قله‌ی نهایی مجاهدت‌های او در سراسر زندگی‌اش خواهد بود و دلیلی ندارد که واپسین تلاشها – یعنی، مرگش – به زشتی آنچه که هر روز بر همه رخ میدهد، باشد.

مرگ ناخوشایند و نفرت‌انگیز نشانه‌ی آن است که زندگی سراسر پوچ و بیهوده بوده است. مرگ باید اجابتی بی‌دغدغه، ورودی عاشقانه به درون ناشناخته، وداعی نشاط‌انگیز با دوستان قدیمی – با دنیا – باشد. مرگ یک نمایش حزن انگیز و مصیبت بار نیست.

لین چی یکی از اساتید ذن، در بستر مرگ بود. هزاران نفر از شاگردان او به دورش گرد آمده بودند تا آخرین موعظه ی او را بشنوند. اما لین چی شادمان، با تبسمی بر لب، راحت دراز کشیده بود و حرفی نمی‌زد.

یکی از دوستان قدیمی او که خودش نیز استاد بود، وقتی دید لین چی آخرین نفسها را می‌کشد و هنوز کلمه‌ای بر زبان نیاورده است، این نکته را به او گوش‌زد کرد، به همین خاطر توانست به او بگوید که «لین چی، فراموش کرده‌ای که باید آخرین وصیت خود را بر زبان بیاوری؟ همیشه گفته بودم که حافظه‌ی درست و حسابی نداری. تو داری میمیری... یادت رفته؟»

لین چی گفت: «گوش بده» در همین لحظه دو سنجاب بر پشت بام غیژ غیژکنان از این سو به آن سوی می‌دویدند. او گفت :«چه زیبا» و مُرد.

برای لحظه‌ای، وقتی گفت «گوش بده!» سکوتی مطلق برقرار شد. همه خیال می‌کردند که می‌خواهد حرف مهمی بزند، اما فقط دو تا سنجاب که بر سر و کول هم می‌پریدند و غیژغیژکنان روی بام دنبال هم میگردند... و او لبخند زد و مُرد. اما او آخرین پیام خود را به گوش همه رساند؛ چیزها را بیخودی کوچک، بزرگ، کم ارزش یا پرارزش نکن؛ هر چیزی اهمیت دارد. در این لحظه، مرگ لین چی همانقدر اهمیت دارد که سر و صدای دو تا سنجاب بر روی پشت‌بام. هیچ تفاوتی وجود ندارد. در هستی همه یکی هستند. تمامی فسلفه‌ی او، کل درس زندگی او این بود که هیچ چیز بزرگی هیچ چیز پیش پا افتاده و بی ارزشی وجود ندارد؛ این همه به تو بستگی دارد، اینکه تو از آن چه می‌سازی.

با مراقبه آغاز کن و خود به خود همه‌ی آن چیزهایی که باید، در تو رشد می‌یابد – سکوت، سکون، سعادت، حساسیت – و سعی کن هر چیزی را که در مراقبه پدید می‌آید، در زندگی‌ات به فعل درآورده و آن را با دیگران تقسیم کنی، زیرا هر چیزی که با دیگران تقسیم شود، به سرعت رشد می‌یابد. وقتی به نقطه مرگ رسیدی، خواهی دید که مرگی در کار نیست. تو میتوانی خداحافظی کنی، اما هیچ نیازی به اشک ریختن نیست – شاید اشک شوق، وای از روی اندوه، هرگز.

اما باید از معصوم بودن آغاز کنی...

بنابراین باید ابتدا همه‌ی آن خزعبلاتی که یدک می‌کشی، بریز دور – واقعاً که مردم چقدر جفنگیات و آت‌وآشغال با خود حمل می‌کنند! آدم حیران می‌ماند. آخر برای چه؟ فقط به این خاطر که در گوش تو خوانده‌اند که اینها ایده‌ها و اصول ارشمندی هستند! تو با خودت هوشمندانه رفتار نکرده‌ای. در مورد خودت هوشمندانه رفتار کن.

زندگی بسیار ساده است؛ یک رقص شیدا و شورانگیز است. و سراسر این کره‌ی خاکی می‌تواند سرشار از رقص و شادی باشد. اما نفع عده‌ای ایجاب میکند که هیچ کس از زندگی لذت نبرد، کسی لبخند به لب نیاورد. کسی نباید بخندد، که زندگی گناه آلود است. دار مکافات است. تو چطور میتوانی در جوی زندگی کنی که مدام بیخ گوش تو می‌خوانند که زندگی دار مکافات است و تو به خاطر گناهی که مرتکب شده‌ای در رنج بسر می‌بری و اینجا زندانی است که برای زجر کشیدن تو را به آن تبعید کرده‌اند؟

به تو می‌گویم که زندگی زندان نیست، مجازات نیست. زندگی پاداش است و فقط به کسانی ارزانی می‌شود که آن را کسب کرده‌اند و شایسته‌ی دریافت آن هستند. و این حق توست که از آن لذت ببری؛ اگر لذت نبری گناه کرده‌ای. اگر به آن زیبایی نبخشی، اگر آن را همانطور که پیدا کردی، رها کنی، تو بر ضد هستی بوده‌ای. نه! آن را کمی شادامانه‌تر، کمی زیباتر، کمی معطرتر ترک کن!

به وجودت گوش بسپار، که مدام دم گوش تو می‌خواند... و آن ندایی خاموش و بی‌صداست. درست است، بر سرت فریاد نمی‌کشد. و اگر کمی ساکت باشی، صراط مستقیم را احساس می‌کنی. همان کسی باش که هستی. هرگز سعی نکن دیگری باشی. و آنگاه به بلوغ خواهی رسید. بلوغ یعنی پذیرش مسئولیت به هر قیمتی؛ اینکه خطر هر چیزی را به جان بخری که خودت باشی. همه داستان بلوغ همین است.

تعریفها

از جهل تا معصومیت

بلوغ همان معصومیت است، با یک تفاوت: بلوغ معصومیت بازیافته است – معصومیتی که از نو به چنگ آمده. هر کودکی معصوم به دنیا می‌آید، اما اجتماع او را به تباهی می‌کشد. تا به امروز، اجتماع تأثیری مخرب بر کودک داشته است. همه‌ی فرهنگها بر استثمار معصومیت کودک، بر بهره‌کشی از کودک، بر برده ساختن و شرطی کردن او برای مقاصد و منافع سیاسی، اجتماعی و مکتبی خویش تکیه داشته‌اند. آن مقاصد توسط افراد ذی‌نفع تعیین می‌گردند. به کشورهای ابرقدرت دنیا توجه کنید: سیاستمداران و رهبران فکری جامعه شدیداً با هم تبانی دارند و همیشه با هم همکاری داشته‌اند. در کشورهای استثمار شده هم وضع به همین منوال است.

لحظه‌ای که کودک قدم به اجتماع می‌گذارد، چیزی فوق‌العاده ارزشمند را از دست می‌دهد؛ او رابطه‌اش را با پروردگار یکتا از دست می‌دهد. او به شکلی فزاینده بر مغزش تکیه می‌کند و همه چیز را درباره‌ی دل به فراموشی می‌سپارد، در حالی که قلب پلی است که به وجود شخص راه دارد. بدون دل نمی‌توانی به وجود خویش دست پیدا کنی – این غیر ممکن است. آنان که با عشق و احساسات سر مخالفت دارند، با زدن برچسب «احساساتی‌گرایی» این چیزها را مورد نفی و نکوهش قرار می‌دهند. آنها سالیان سال است که عشاق را به باد انتقاد می‌گیرند، فقط به این دلیل ساده که عشق از آن مغز نیست، از آن دل است. کسی که مستعد عشق است، دیر یا زود وجود خویش را کشف خواهد کرد و همین که شخص وجود خویش را کشف کرد، از همه‌ی الگوها و ساختارها آزاد است. او از همه‌ی قید و بندها آزاد است. او آزادی ناب است.

هر کودکی معصوم به دنیا می‌آید، ولی توسط اجتماع دانا می‌شود. دلیل وجود مدرسه‌ها و کالج‌ها و دانشگاهها هم همین است.

بلوغ یعنی به دست آوردن دوباره‌ی خلوص و صافی از دست رفتهات، و بازیافتن بهشت خودت؛ بلوغ یعنی از نو کودک شدن. البته تفاوتی وجود دارد – کودکی معمولی تو محکوم به تباهی است، اما وقتی تو کودکی‌ات را از نو بدست می‌آوری، خدشه ناپذیر و روئین‌تن می‌شوی. هیچکس نمی‌تواند تو را به تباهی بکشاند؛ تو به اندازه‌ی کافی باهوش می‌شوی– اکنون میدانی که اجتماع چه بر سرت آورده است. دیگر هشیار و آگاه هستی و اجازه نمی‌دهی که این اتفاق تکرار شود. بلوغ تولدی دوباره است؛ یک تولد روحانی. تو به شکلی نو متولد می‌شوی. تو با دیدگانی نو به هستی نگاه میکنی و با دلی سرشار از عشق با زندگی روبرو می‌شوی. تو با سکوت و معصومیت خویشتن خویش به بطن وجودت رخنه میکنی. دیگر

فقط مغز نیستی؛ تو از مغزت استفاده میکنی، اما این بار مغز خدمتکار توست. ابتدا همه قلب میشوی و بعد حتی از قلب هم در می‌گذری. رفتن به ورای افکار و احساسات، و «هستندگی»[5] خالص شدن، بلوغ است.

عیسی مسیح (ع) میفرماید: «تا وقتی از نو متولد نشوی، به قلمروی الهی وارد نمیشوی» حق با اوست. تو باید از نو به دنیا بیایی.

روزی عیسی مسیح در بازاری ایستاده بود؛ و کسی از او پرسید: کیست که ارزش ورود به قلمروی الهی تو را دارد؟» او نگاهی به اطراف انداخت. خاخامی که آنجا ایستاده بود کمی از جا تکان خورد، به این خیال که او را انتخاب میکند – اما او انتخاب نشد. آنجا بافضیلت‌ترین مرد شهر – یک معلم اخلاق، یک خشکه مقدس به تمام معنا ایستاده بود. او نیز کمی جلو آمد، به این امید که انتخاب شود – اما انتخاب نشد. حضرت، دور و بر را خوب نگاه کرد تا اینکه چشمش به بچه‌ی کوچکی افتاد – کسی که حتی به فکر انتخاب شدن نمی افتاد و از جایش هم ذره ای تکان نخورد، حتی یک نوک پا! او اصلاً داخل آدم حساب نمی‌شد که کسی او را انتخاب کند. او فقط محو لذت بردن از کل صحنه بود – صحنه جمعیت، حضرت عیسی و مردم در حال گفتگو – و داشت گوش میداد. حضرت عیسی کودک را صدا زد، او را بر روی دستها بلند کرد و رو به جمعیت گفت :«آنها که مثل این کودک‌اند، تنها کسانی هستند که ارزش ورود به قلمروی الهی را دارند.»

اما یادت باشد که او گفت «کسانی که مثل این بچه‌ی کوچک هستند.» او نگفت «آنها که کودک هستند» بین این دو تفاوت بزرگی وجود دارد. او نگفت «این کودک به قلمروی الهی قدم خواهد گذاشت»، زیرا هر کودکی محکوم به تباهی است و چاره‌ای جز گمراهی ندارد. هر آدم و حوایی محکوم است که از باغ عدن بیرون رانده شود؛ آنها ناگزیرند گمراه شوند. این تنها راه اعاده‌ی دوران کودکی واقعی است.

اول باید آن را از دست بدهی! این بسیار عجیب است، اما زندگی همین است. بسیار متناقض نماست، ولی زندگی جمع اضداد است. برای اینکه به زیبایی واقعی دوران کودکی‌ات پی ببری، اول باید آن را گم کنی، وگرنه هیچ وقت آن زیبایی را نخواهی شناخت. ماهی هرگز نمیداند اقیانوس کجاست – مگر آنکه آن را از اقیانوس بیرون بیاوری و در زیر آفتاب سوزان بر روی شنهای داغ ساحل بیندازی تا دریابد که اقیانوس کجاست. اکنون، ماهی در تب و تاب آرزوی بازگشت به اقیانوس می‌سوزد و به هر دری می‌زند تا به اقیانوس بازگردد؛ به او داخل اقیانوس شیرجه می‌رود. او همان ماهی است، ولی ماهی اول نیست.

[5] Isness : (واژه کاملاً فلسفی)

اقیانوس همان اقیانوس است، ولی اقیانوس اول نیست. چرا که ماهی درس جدیدی را آموخته است. اکنون آگاه است، می‌داند که «این اقیانوس است و این هم زندگی من. من بدون اقیانوس هیچم – من ذره کوچکی از آنم.»

هر کودکی باید معصومیت خود را از دست بدهد و دوباره آن را بازیابد. «از دست دادن» فقط نیمی از این فرایند است. خیلی‌ها آن را از کف داده‌اند، اما تعداد بسیار معدودی آن را از نو به دست آورده‌اند. این واقعه‌ای بسیار ناگوار و اسف‌بار است. همه معصومیت خود را از دست می‌دهند و فقط هرازگاه بودایی، زرتشتی، کریشنایی، عیسایی آن را باز می‌یابد. عیسی مسیح کسی نیست جز آدم به وطن بازگشته.

مریم مجدلیه[6] کسی نیست جز حوّای به وطن بازگشته. آنها ماهیانی هستند که از دریا بیرون آمده‌اند و نکبت و بلاهت را به چشم دیدند. دیدند که بیرون از اقیانوس بودن هیچ خیر و سعادتی در بر ندارد.

لحظه‌ای که دریافتی عضویت در هر اجتماع، فرهنگ یا مرامی در بدبختی و در زندان ماندن است، همان روز غُل و زنجیرها را از دست و پایت می‌گشایی. بلوغ در راه است و تو در حال اعاده معصومیت از دست رفته‌ات هستی.

بلوغ و سالخوردگی

تفاوت بزرگی بین بلوغ و پیری وجود دارد. تفاوتی عظیم که مردم همیشه درباره‌اش سردرگم هستند. مردم خیال می‌کنند پیر شدن یعنی بالغ شدن – اما پیری به جسم تعلق دارد. همه سنشان بالا می رود، همه پیر می‌شوند، اما لزوماً همه بالغ نمی‌شوند. بلوغ رشدی درونی است.

[6] Magdalen(e) : مظهر فاحشه ای توبه یافته، زنی که به دست عیسی مسیح از دست ارواح خبیث شفا یافت.

سالخوردگی چیزی نیست که تو خودت در آن دخالت داشته باشی، چیزی است که خود به خود از نظر جسمانی اتفاق می‌افتد. هر بچه‌ای که به دنیا می‌آید با گذشت زمان پیر می‌شود. بلوغ چیزی است که تو خودت آن را به زندگی می‌آوری. بلوغ از آگاهی نشأت می‌گیرد. سالخوردگی به علاوه‌ی آگاهی، تجربه به علاوه‌ی آگاهی یعنی بلوغ.

تو میتوانی چیزی را از راه دور کنترل کنی. میتوانی آن را به شکلی تجربه کنی که گویی هیپنوتیزم شده‌ای؛ یعنی نسبت به آنچه در حال اتفاق افتادن است بی‌توجه و ناآگاه باشی؛ آن چیز اتفاق افتاد و تو آنجا نبودی. آن چیز در حضور تو اتفاق نیفتاد؛ تو غایب بودی. تو فقط از کنارش گذاشتی و آن چیز هرگز از تو خبر نداد. هرگز برچسبی بر روی تو نگذاشت و تو هرگز چیزی از آن نیاموختی. شاید که به بخشی از حافظه‌ی تو تبدیل شده باشد –چون به هرحال تو بنحوی آنجا حاضر بودی –اما هرگز به عقل و شعور تو کاری نداشته است. تو هرگز از طریق آن رشد نمی‌یابی. در این حال تو داری پیر می‌شوی.

اما اگر کیفیت آگاهی را به آن تجربه اضافه کنی، آن تجربه به بلوغ منجر می‌شود.

دو راه برای زندگی کردن وجود دارد: یکی زندگی کردن در خوابی عمیق؛ که در این صورت سن تو بالا می‌رود. هر لحظه پیرتر می‌شوی، هر لحظه به سوی مرگ می‌شتابی. همین و بس. زندگی تو شامل مرگی آهسته و طولانی است. اما چنانچه آگاهی را به تجربه‌هایت اضافه می‌کنی، هر چیزی که برایت اتفاق می‌افتد، تو هشیار، گوش به زنگ و مراقبی. تو آن تجربه را از همه‌ی زوایا مزه‌مزه کرده، سعی داری مفهوم آن را درک کنی و در تلاشی که به عمق آن نفوذ پیدا کنی. هر آنچه که برایت رخ داده است، تو می‌کوشی آن را تمام و کمال و به طور جدی زندگی کنی –آن وقت دیگر یک پدیده‌ی سطحی نیست. در اعماق وجود تو چیزی همراه با آن در حال دگرگونی است. تو داری هشیارتر میشوی. اگر این تجربه یک خطاست، تو هرگز از نو مرتکب این خطا نخواهی شد.

فرد بالغ هرگز دوباره مرتکب همان خطا نمی‌شود، اما کسی که فقط بر سنوات عمرش افزوده است، بارها و بارها همان اشتباه را تکرار می‌کند. او به اسب عصاری می‌ماند؛ او هرگز عبرت نمی‌گیرد. امروز عصبانی بودی، دیروز و پس فردا هم عصبانی خواهی بود. تو بارها و بارها به خشم می‌آیی، بارها و بارها پشیمان می‌شوی و بارها و بارها عزمت را جزم میکنی که دیگر این عمل را تکرار نکنی، اما آن تصمیم چیزی را تغییر نمی‌دهد – هر وقت، ناراحت و پریشان می‌شوی، خشم بر تو غلبه می‌یابد، یکباره جنّی میشوی و دوباره همان اشتباه از تو سر می‌زند. این دور تسلسل عمر است، تو در حال سالخوردگی هستی. اگر تو تجربه‌ی خشم را تمام و کمال سپری کرده باشی، هرگز دوباره عصبانی نخواهی شد. برای اینکه درس

بگیری خشم چه چیز بیهوده و احمقانه‌ای است، یک تجربه کافی است. تو برای هیچ و پوچ به خودت و دیگران آسیب می‌رسانی. این چیزها آن ارزش را ندارد. آن وقت تو داری بالغ می‌شوی. فردا که همین موقعیت دوباره پیش آمد، عصبانیت تو تکرار نخوا هد شد. و کسی که در حال بلوغ است، تصمیم نمی‌گیرد که دوباره خشمگین نشود. نه، این نشانه ی کسی که تو در راه رسیدن به بلوغ است، نیست. انسان بالغ هرگز برای آینده تصمیم نمی‌گیرد، خود بلوغ ترتیب همه‌ی کارها را می‌دهد. تو امروز زندگی میکنی – خود همین زندگی کردن تصمیم خواهد گرفت که فردا چگونه باشد؛ فردا از دل امروز پدید می آید. اگر خشم دردآور و زیان بار بوده است و تو به خاطر آن گرفتار عذابی دردناک شده باشی، دیگر تصمیم گرفتن، عهد کردن و رفتن به معبد و اعلام اینکه «همین حالا با خود عهد می‌بندم که دیکر هرگز عصبانی نشوم.» چه معنایی دارد؟ همه‌ی این کارها بچگانه است. هیچ فایده‌ای ندارد! اگر دانسته باشی که خشم زیان‌آور و مفسده‌انگیز است، کار تمام است. آن راه بسته است. برای تو دیگر چنین دری دیگر وجود ندارد. دیگر موقعیت، تو را تسخیر نمیکند. تو درس خود را گرفته‌ای – آن درس مادام‌العمر در ذهنت حک خواهد بود. حتی شاید خنده‌ات بگیرد و از اینکه می‌بینی مردم در حماقت تا کجاها پیش می‌روند، لذت هم ببری. درک و شعور تو از راه هر تجربه‌ای رشد می‌یابد.

تو میتوانی چنان زندگی کنی که گویی در خواب مصنوعی به سر می‌بری – که نود درصد مردم نیز در حالت هیپنوتیزم زندگی می کنند. یا با آگاهی و جدیت زندگی کنی. اگر با توجه و آگاهی زندگی کنی، به بلوغ می‌رسی، و گرنه فقط پیر می‌شوی. پیر شدن با عاقل شدن برابر نیست. اگر به هنگام جوانی احمق بوده باشی و حالا سن و سالی از تو گذشته باشد، تو حالا یک احمق مسن هستی. همین! فقط با پیر شدن نمیتوان عاقل شد. حتی ممکن است احمق‌تر هم شده باشی، چون ممکن است ربوت‌وار به عادات مکانیکی چسبیده باشی. زندگی را به دو شیوه میتوان پشت سر گذاشت: اگر ناآگاهانه زندگی کنی، فقط مردن را تجربه میکنی؛ اگر آگاهانه زندگی کنی، بیشتر و بیشتر به زندگی دست می‌یابی. مرگ خواهد آمد، اما هرگز به سراغ انسان بالغ نخواهد آمد. مرگ فقط به سراغ بی‌خبران که در جوانی احمق بوده‌اند و پیر شده‌اند می‌آید.

باید ساز و کار را شناخت و گرنه تو به حرفهایم گوش می‌دهی، ولی هرگز آکاه نمی‌شوی. تو با چیزهایی که می‌شنوی بر معلوماتت اضافه میکنی، که «بله، این بابا میگوید آگاه باش، آگاه بودن چیز خوبی است و کسانی که به آگاهی می‌رسند، بالغ می‌شوند و ...» اما تو خودت به بلوغ دست پیدا نمی‌کنی، اینها همه دانش باقی خواهند ماند. شاید این دانش را به دیگران هم منتقل کنی، ولی این دانش درد کسی را درمان نخواهد کرد. تا به حال از خود پرسیده‌ای، چرا به آگاهی نمی‌رسی؟ اگر آگاهی به سعادت جاودانی، به

ساتچی تانادا (Satchitanada)، به حقیقت مطلق می‌رسد – پس چرا آگاه نیستی؟ چرا اصرار داری خواب‌آلوده باشی؟ نفعی در کار است و آن این است آگاه شدن تو همان و رنج و مشقت همان. اگر تو آگاه شوی، متوجه درد می‌شوی؛ دردی چنان شدید که برای خواب رفتن به مسکن متوسل میشوی.

این خواب‌آلودگی در زندگی، محافظتی در برابر درد است. اما مشکل همینجاست – خواب همان طور که ضد درد است، ضد لذت هم هست. فکر کن دو تا شیر آب آنجاست : روی یکی نوشته شده «درد» و روی دیگری نوشته شده «لذت». میخواهی شیر درد را ببندی و شیر لذت را باز کنی. اما بازی اینطوری است: اگر شیر درد را ببندی شیر لذت فوراً بسته می‌شود، چون پشت سر هر دوی آنها شیر آبی هست که روی آن نوشته شده «آگاهی». یا هر دو شیر بسته‌اند یا باز، چون هر دو روی یک سکه اند؛ آنها دو چهره، دو جنبه از یک پدیده‌ی واحدند.

و کل تضاد ذهن همین است: ذهن دوست دارد هر چه بیشتر خوشحال باشد – شادی وقتی میسر است که تو آگاه باشی. و از طرف دیگر ذهن می‌خواهد درد کمتری بکشد – اما احساس درد کمتر وقتی امکان‌پذیر است که تو ناآگاه باشی. اکنون بر سر یک دوراهی قرار داری. اگر بخواهی درد نداشته باشی، فورا لذت و شادی از زندگی‌ات رخت بر می‌بندد. اگر دوستدار سعادت و لذت باشی، شیر آن را باز می‌کنی و فوراً درد هم از آن طرف جریان می‌یابد. اگر آگاه باشی، باید نسبت به هر دو آگاه باشی. زندگی درد و لذت با هم است. زندگی سعادت و بدبختی را در کنار هم دارد. زندگی روز و شب است؛ زندگی، حیات است و مرگ. تو باید از هر دو آگاه باشی.

بنابراین یادت باشد اگر از درد وحشت داشته باشی، همچنان در خواب مصنوعی خواهی ماند: تو بزرگ می‌شوی، پیر می‌شوی و می‌میری. در این صورت تو پاک فرصت را از دست داده‌ای. اگر می‌خواهی آگاه باشی، باید از درد و لذت با هم آگاه باشی. و کسی که آگاه شد، بسیار خوشحال و خشنود می‌شود، اما باید پیه‌ی ناخشنودی را هم به تن بمالد. او مستعد ناخشنودی است، اما تو مستعد نیستی.

روزی یکی از اساتید ذن مُرد و شاگرد ارشد او، که خود مردی سرآمد و حتی سرشناس‌تر از استاد بود – و در حقیقت استاد به خاطر او شهرت یافته بود – شروع کرد به گریه کردن. او بر روی پله‌های معبد نشسته بود و سیل اشک از چشمانش سرازیر بود. هزاران نفر از مردم به دورش گرد آمدند. آنها که هرگز ندیده بودند انسانی اشراق یافته و به آگاهی رسیده، به پهنای صورتش اشک بریزد و یک بند گریه و زاری کند، ناباورانه گفتند: «باورمان نمی‌آید. شما را چه شده؟ دارید گریه

می‌کنید، در حالی که خودتان به ما می‌گفتید که جوهره‌ی وجود آدمی هرگز نمی‌میرد و مرگ وجود ندارد. میلیونها بار از دهان شما شنیده‌ایم که مرگ وجود ندارد. پس چرا گریه می‌کنید؟ استاد شما هنوز در عالم وجود زنده است.»

شاگرد چشمانش را گشود و گفت: «مرا به حال خودم بگذارید. می‌خواهم اشک بریزم. من برای استاد و جوهره‌ی وجودش نمی‌گریم. دارم برای جسمش اشک می‌ریزم. چه بدن زیبایی داشت. دیگر هیچوقت دنیا چنین بدن زیبایی به خود نخواهد دید.»

و در آن میان کسی پیدا شدکه تشویقش کند که از این کار دست بردارد، چرا که برای حسن شهرتش خوبیت نداشت: « جمعیت زیادی اینجا جمع شده اند! و آن وقت فکر می‌کنند که شما هرگز به اشراق نرسیده اید.»

شاگرد گفت :« بگذار هر چه دلشان خواست فکر کنند. از وقتی به اشراق رسیدم بی اندازه احساس خوشبختی و سعادت کردم، اما در عین حال نسبت به درد و رنج نیز بی اندازه حساس شدم.

ظاهراً همینطور هم باید باشد . اگر بودا را با سنگ بزنی ، بودا بیشتر از تویی که سنگ خورده‌ای ، رنج خواهد برد – چون او بی نهایت حساس شده است . حساسیت‌پذیری و لطافت او، درست مثل گلبرگهای نیلوفر است. سنگ تو بر اعماق قلب او فرود آمده و عمیقاً او را جریحه دار خواهد ساخت. بی‌شک او نسبت به آن آگاه خواهد بود. بی‌شک او از آن منزه و بر کنار خواهد بود.او خواهد دانست که چنین اتفاقی در حال روی دادن است و او در آن دخالتی نخواهد داشت. او همچون ابری آن را احاطه خواهد کرد – اما این اتفاق در حال تکوین است.

تو نمی‌توانی نسبت به درد آنقدر حساس باشی. تو از آن دست افرادی هستی که زود خوابشان میبرد. تو مثل دائم‌الخمر ها تلوتلو می‌خوری. آدم مستی که در خیابان به زمین می‌خورد و سرش به لبه‌ی جدول کنار خیابان اصابت می‌کند، هیچ حالی‌اش نمی‌شود. اگر حال خود بود، حتماً درد را احساس می‌کرد.

بودا بی اندازه رنج می‌برد، و بودا بی اندازه لذت می‌برد. همیشه به خاطر داشته باش هر گاه به قله رسیدی، همزمان دره‌ای عمیق نیز در کنارش دهان باز خواهد کرد. اگر میخواهی به بهشت دست پیدا کنی، ریشه‌های تو باید در خود جهنم پا بگیرند. تو به خاطر ترسی که داری، نمیتوانی از درد آگاه شوی، بنابراین نمی‌توانی درسی بیاموزی.

دقیقاً مثل آن است که از دشمن چنان وحشت داشته باشی که درها را به روی خود قفل کنی. حالا راه ورود حتی بر دوستان هم بسته است؛ حتی معشوق هم پشت درمانده است! معشوق مدام به در می‌کوبد، ولی تو می‌ترسی نکند دشمن باشد. بنابراین تو بسته‌ای – من همه‌ی شما را اینطور می‌بینم: بسته و ترسیده از دشمن – و دوست هم نمی‌تواند وارد شود. تو از دوست دشمن ساخته‌ای – اکنون تو چنان ترسیده‌ای که هیچکس نمیتواند داخل شود.

در را بگشای. وقتی هوای تازه به فضای خانه راه می‌یابد، احتمال ورود هر نوع خطری هم هست. وقتی دوست راه یافت، مرگ هم می‌تواند بیاید؛ روز و شب، خوشی و ناخوشی، زندگی و مرگ با هم از در وارد می‌شوند. از درد واهمه نداشته باش، و گرنه زندگی را در بی‌هوشی سپری خواهی کرد. جراح پیش از عمل جراحی تو را بی‌هوش می‌کند، چون درد فراوانی در پیش است که تو قادر به تحملش نخواهی بود. آگاهی تو تیره و تار شده و او اکنون آماده است تا بدون ایجاد درد بدنت را برش دهد و تو عذاب نخواهی کشید.

تو به خاطر ترس از درد، خود را به زندگی در یک آگاهی مغشوش، در وجودی ضعیف و تقریباً غیر زنده، وادار ساخته‌ای. این ترس است. تو باید ترس را کنار بگذاری و با درد رو در رو شوی. تو باید از دیوار رنج و محنت عبور کنی – تنها آن زمان در به روی دوست باز است.

و وقتی هر دو را شناختی، بی‌درنگ تو آن سومی میشوی. تو هر دو را می‌شناسی – درد و لذت را، دوگانگی را، شب و روز را – ناگهان ماورایی شده و به روشنگری و اشراق میرسی.

بلوغ آگاهی است. پیری به هدر دادن خویشتن است و بس.

اساسی‌ترین چیزی که باید به خاطر داشت این است که زندگی جدلی بین اضداد، زاده از دل ثنویت و نوسانی بین اضداد است. تو نمی‌توانی تا ابد خوشحال باشی، و گرنه خوشی و خوشحالی همه‌ی معنایش را از دست خواهد داد. تو نمی‌توانی تا ابد در انعطاف و سازش بمانی. و گرنه از ناسازگاری غافل خواهی شد. بارها و بارها باید ناسازگاری در پی سازگاری باشد، و ناخوشی به دنبال خوشی. هر لذتی را رنجی است و هر رنجی را لذتی. تا وقتی دوگانگی هستی را درنیابی، در دام بیچارگی غیر ضروری و نافرجامی گرفتاری.

همه را در مجموع بپذیر – با همه‌ی مرارت ها و همه‌ی سرمستی‌هایش. در آروزی محال نباش. نگو ای کاش فقط شور و سرمستی بود و هیچ رنج و مرارتی در کار نبود. شور و سرمستی نمی‌تواند به تنهایی خودنمایی کند. احتیاج به هماهنگی و تعادل دارد. رنج و مرارت تخته سیاهی است که شور و سر مستی

بر روی آن بسیار واضح و رسا هنرنمایی می‌کند –درست مثل ستارگانی که در تاریکی شب می‌درخشند و از دور چشمک می‌زنند. در روز روشن، ستارگان ناپدید نمی‌شوند، بلکه رؤیت‌ناپذیر می‌گردند؛ تو نمی‌توانی آنها را مشاهده کنی، چون تضاد یا کنتراستی در بین نیست.

زندگی را بدون مرگ مجسم کن؛ چه درد غیر قابل تحملی، چه دنیای یکنواخت و کسل کننده‌ای! زندگی بدون مرگ غیرممکن خواهد بود.

مرگ زندگی را در یک چارچوب قرار میدهد، آن را محدود و محصور می‌کند، به آن شور و حال می‌بخشد و چون زندگی کوتاه و در گذر است، هر لحظه‌اش گرانبها میشود. اگر زندگی جاودانه باشد، آنوقت چه کسی به زندگی اهمیت می‌دهد؟ آدم میتواند برای همیشه منتظر آینده باشد، آنوقت چه کسی اینک و همینجا را زندگی خواهد کرد؟ مرگ در آینده در کمین است و همین تو را مجبور می‌سازد که الان و اینجا را زندگی کنی. تو باید در لحظه‌ی حاضر غرق شوی، باید در ژرفای نهایی‌اش فرو روی، چون کسی چه میداند؟ شاید لحظه‌ی بعدی در کار نباشد؛ شاید بیاید، شاید هم نیاید.

مشاهده‌ی این سیستم باعث می‌شود که فرد احساس راحتی کند – آرامش با هر دو. وقتی بدبختی به سراغ شخص آمد، از آن استقبال می‌کند، وقتی خوشبختی درش را زد، در را به رویش باز می‌کند –با علم به اینکه آنها هر دو حریفان یک بازی هستند. این نکته‌ای است که مدام باید آن را به خود یادآوری کنی. وقتی این را در ذهنت حک کردی؛ زندگی‌ات طعم کاملاً جدیدی به خود خواهد گرفت – طعم آزادی؛ طعم رهایی از علقه‌ها و وابستگی‌ها، طعم عدم اتکا. هر چه پیش آید، تو ساکن، ساکت و پذیرا خواهی بود. و کسی که آماده است تا ساکن، ساکت و پذیرای درد، یأس و بدبختی باشد، خود کیفیت بدبختی را دگرگون می‌سازد. از نظر بدبختی هم قابل تبدیل به یک گنجینه است، حتی درد هم باعث هوشیاری است، حتی تاریکی هم زیبایی، عمق و بیکرانگی خود را دارد. از دیدگاه او حتی مرگ هم نه پایان، که فقط آغاز چیزی ناشناخته است.

کمال

بلوغ روح

خصوصیات یک شخص بالغ بسیار عجیب است. اول اینکه، او شخص نیست. او دیگر یک "خود" نیست – شخصیت و حضور دارد، ولی شخص نیست.

دوم اینکه، بیشتر به یک کودک، ساده و معصوم است. این است که می‌گویم ویژگی‌های یک فرد پخته و بالغ بسیار عجیب و بغرنج است، چون بلوغ این حس را در تو ایجاد می‌کند که گویی کوله‌باری از تجربه را بر دوش داری، انگار که سن و سالی از تو گذشته و پیری – شاید از لحاظ جسمانی پیر باشی، اما از نظر روحی کودکی معصوم بیش نیستی. بلوغ تو فقط تجربه‌ی حاصل از زندگی نیست – که در آن صورت فردی با تجربه و دانا می‌بودی، نه بالغ.

بلوغ هیچ ارتباطی با تجربه‌های زندگی تو ندارد، بلکه با سیر آفاق و انفس درونی تو و تجربه‌های حاصل از آن سر و کار دارد.

انسان هر قدر ژرف‌تر به درون برود، بالغ‌تر است و وقتی به مرکز اصلی وجودش راه یافت، بلوغش کامل است. اما در آن لحظه که شخص ناپدید می‌شود، حضور می‌ماند و بس، خود محو می‌شود و سکوت می‌ماند و بس، دانش رخت بر می‌بندد و معصومیت می‌ماند و بس. از دید من، بلوغ نام دیگری برای بازشناسی و واقع‌گرایی است: تو به شناخت و تحقق توانایی بالقوه‌ات رسیده‌ای، این قوه به فعل در آمده و بذر وجودت از سفری دور و دراز باز آمده و به شکوفایی رسیده است.

بلوغ دارای رایحه‌ای دل‌انگیز است. بلوغ زیبایی خارق‌العاده‌ای به فرد می‌بخشد، فراست و هوش به شخص ارزانی می‌دارد – سریع‌الانتقال‌ترین و تیزترین هوش ممکن. همه‌ی وجودش عشق می‌شود، عمل او عشق است، بی عملی‌اش عشق است، زندگی او عشق است، مرگ او عشق است، او گل عشق است و بس.

غرب از بلوغ تعریفی دارد که بسیار کودکانه است. معنای بلوغ از دید غربی‌ها زمانی است که دیگر معصوم نیستی و تجربه‌های زندگی از تو فردی پخته و دنیا دیده ساخته است، به طوری که نمی‌توانی به آسانی فریب بخوری، دیگر کسی نمی‌تواند از تو بهره‌کشی کند. تو در درونت صخره‌ای استوار، حفاظی غیر قابل نفوذ و دژی مصون از تعرض در اختیار داری. این تعریف بسیار نفسانی و پیش پا افتاده است. آری، در دنیا افراد بالغی از این دست پیدا می‌کنید. اما نحوه‌ی برداشت من از بلوغ کاملا متفاوت است، به

عبارتی، سر تا پا با این تعریف مغایرت دارد. بلوغی که من از آن سخن می‌گویم از تو صخره‌ای پرصلابت نمی‌سازد، بلکه بسیار تو را آسیب‌پذیر، قابل انعطاف، شکننده و ساده می‌کند. به یاد این داستان می‌افتم...

شبی دزدی وارد کلبه‌ی درویشی شد. قرص ماه کامل بود و دزد اشتباهاً از آنجا سردرآورده بود – و گر نه درویش آه در بساط ندارد که با ناله سودا کند. دزد مات و مبهوت مانده بود، چون به هر جا چشم می‌دوخت، آنجا چیزی نبود – و ناگهان مردی را می‌بیند که با شمعی در دست نزدیک می‌آید. مرد می‌گوید: «در تاریکی به دنبال چه می‌گردی؟ پس چرا مرا از خواب بیدار نکردی؟ من درست نزدیک درخوابیده بودم. می‌توانستم همه‌ی خانه را به تو نشان دهم.» و او چنان ساده و بی غل و غش می‌نمود که گویی حتی تصورش را هم نمی‌کرد کسی دزد باشد. دزد در برابر این صفا، سادگی و معصومیت او زبان به اقرار گشود و گفت : «می‌دانی؟ من دزدم.»

درویش گفت : «چه اهمیتی دارد، به هر حال هر کس باید یک کاره‌ای باشد. موضوع این است که من سی سال آزگار است در این خانه هستم و چیزی نیافته‌ام. پس بیا با هم بگردیم، شاید چیزی پیدا کنیم و اگر چیزی نیافتیم، می‌توانیم با هم شریک شویم. من که تا به حال چیزی نیافته‌ام – کاملاً خالی است.» دزد کمی ترسیده بود – آن مرد آدم عجیبی به نظر می‌رسید! یا دیوانه است یا پناه بر خدا، کی می‌داند چه جور آدمی است؟ او می‌خواست پا به فرار بگذارد. درویش فقط یک پتو داشت – همه‌ی دار و ندارش همین بود و آن شب، شبی سرد بود. بنابراین رو به دزد کرد و گفت :« اینطوری دست خالی اینجا را ترک نکن، مرا خوار نکن، من هرگز نمی‌توانم خود را ببخشم که مردی فقیر نیمه شب به خانه‌ام آمد و مجبور شد دست از پا درازتر بازگردد. این پتو را بردار و برو. به دردت می‌خورد – بیرون خیلی سرد است. من داخل خانه‌ام هستم. اینجا گرم‌تر است.»

او دزد را با پتو پوشاند. دزد که داشت پاک عقلش را از دست می‌داد، گفت: «داری چه کار می‌کنی. من دزدم!»

درویش گفت: «چه اهمیتی دارد؟ در این دنیا هر کسی باید برای خودش کسی باشد و به هر حال کاری انجام دهد. تو کارت دزدی است، چه اهمیتی دارد؟ شغل، شغل است. خیر ببینی، فقط کارَت را خوب انجام بده. کامل و بی‌نقص! دُم به تله نده، و گرنه به دردسر می‌افتی.»

دزد گفت: «تو آدم عجیبی هستی. تو خودت لُخت و عوری، هیچ چیز نداری ...»

درویش گفت: «خیالت راحت باشد، چون من از این به بعد همراه تو می‌آیم! فقط این پتو مرا در این خانه نگه می‌داشت، و گرنه در این خانه که چیزی نیست. پتو را هم به تو بخشیده‌ام. من با تو می‌آیم – با هم سر می‌کنیم! اینطور که پیداست تو خیلی چیزها داری. چه شراکت خوبی! من همه چیزم را به تو دادم و تو می‌دانی کمی از دارایی‌ات را به من بدهی – منصفانه است!»

دزد نمی‌توانست باور کند. تنها در این فکر بود که از آنجا و از دست آن مرد کذایی فرار کند. او گفت :«نه، من نمی‌توانم تو را با خود ببرم. من زن و بچه دارم. اگر مردی برهنه را به خانه‌ام ببرم، همسایه‌ها چه خواهند گفت؟»

درویش گفت: «درسته. باعث شرمندگی‌ات نخواهم شد. پس برو. من دراین خانه می‌مانم.» و دزد داشت از در بیرون می‌رفت که درویش گفت: «کمی درس ادب و احترام بیاموز! پتویم را به تو بخشیدم و تو حتی از من تشکر نکردی. پس اول از همه از من تشکر کن – که حالا حالاها به دردت می‌خورد. دوم اینکه، وقتی به اینجا آمدی در را باز گذاشتی، حالا که داری می‌روی، در را ببند! نمی‌بینی هوا چقدر سرد است؟ هیچ فکر نمیکنی من تنها پتویم را به تو داده‌ام و هیچ چیز تنم نیست؟

دزدی که دزدی، اما مروت و جوانمردی‌ات کجا رفته؟ من آدم سختگیری هستم، چنین رفتاری را نمی‌توانم تحمل کنم. زود باش بگو متشکرم!»

دزد مجبور شد بگوید: «متشکرم قربان!» بعد در را بست و پا به فرار گذاشت. خودش هم باورش نمی شد چه اتفاقی افتاده بود. او تا صبح چشم بر هم نگذاشت و بارها و بارها آن صدا را به خاطر آورد ... او هرگز صدایی به این قدرت و صلابت نشنیده بود، در حالی که آن مرد آسمان جُل آه نداشت که با ناله سودا کند!

روز بعد، پس از مدتی پرس و جو، دریافت که این مرد فقیر استادی بزرگ بود. واقعاً چه ناشیانه به کاهدان زده بود و چقدر زشت که به سرقت از خانه‌ی مرد فقیری رفته بود که هیچ چیز نداشت. اما هر چه بود، استاد بزرگی بود.

دزد گفت: «من خودم این را با تمام وجود احساس کردم _ او آدم بسیار عجیبی است. در تمام زندگی‌ام با افراد مختلفی، از فقیرترین تا ثروتمندترین آدم‌ها برخورد داشته‌ام، اما هرگز ... حتی یادم که می‌آید لرزه بر اندامم می‌نشیند. وقتی صدایم زد، در جا خشکم زد. من کاملاً آزاد بودم، می‌توانستم آن خرت و پرت‌های بیرون را بردارم و فرا کنم، ولی نتوانستم. در صدای او چیزی بود که مرا به عقب می‌کشید.»

دزد پس ازچند ماه دستگیر شد و در دادگاه، قاضی از او پرسید: «می‌توانی کسی را نام ببری که در این حوالی تو را بشناسد؟»

او گفت: «بله، یک نفر مرا می‌شناسد» و بعد نام آن استاد را برد.

قاضی دادگاه گفت :« کافی است. آن استاد را احضار کنید. شهادت او با شهادت ده‌هزار نفر از مردم عادی برابر است. گفته‌ی او درباره‌ی تو برای صدور حکم کفایت خواهد کرد.»

قاضی دادگاه از استاد پرسید: «این مرد را می‌شناسی؟» او جواب داد: «می‌شناسم؟ با هم شریک هستیم! او رفیق من است. حتی نیمه شبی به ملاقاتم آمد. آن شب به قدری سرد بود که پتویم را به او دادم. او از این پتو استفاده می‌کند، خودتان می‌بینید. این پتو در سراسر این دیار مشهور است، همه می‌دانند که مال من است.» قاضی گفت: «او دوست شماست و دزدی می‌کند؟» استاد گفت: «هرگز! او هرگز نمی‌تواند دزد باشد. او چنان شریف است که وقتی پتو را به او دادم گفت «متشکرم قربان!» و وقتی از منزلم بیرون می‌رفت، آهسته در را بست. او مرد مؤدب و نازنینی است»

قاضی گفت: «اگر اینطور است، پس اقرار همه‌ی شاهدان عینی مبنی بر دزد بودن این شخص باطل می‌شود، او آزاد است.» درویش از آنجا بیرون رفت و دزد به دنبالش روان شد.

درویش گفت: «چه کار می‌کنی؟ چرا داری همراهم می‌آیی؟» او گفت: «حالا دیگر هرگز نمی‌توانم تو را ترک کنم. تو مرا دوست و شریک خود خواندی. تا به حال کسی به من احترام نگذاشته بود. تو اولین کسی هستی که گفت من مردی شریف و نازنینم. من نزد تو می‌نشینم تا بیاموزم که مثل تو باشم. تو این پختگی، قدرت و صلابت را از کجا آورده‌ای؟ دیدن قضایا به شیوه‌ای کاملاً متفاوت را از کجا آموخته‌ای؟ درویش گفت: « هیچ می‌دانی آن شب چه بر من گذشت؟ تو رفته بودی و بدون پتو چنان سرد بود که خوابیدن ممکن نبود. من فقط آنجا کنار پنجره نشستم و قرض ماه را تماشا کردم و این شعر را سرودم:

اگر به قدر کافی ثروتمند بودم، این قرص ماه را به آن فقیری می‌بخشیدم که در تاریکی شب، در کلبه‌ی یک درویش چیزی را جستجو می‌کرد. من این قرص ماه را می‌بخشیدم اگر به قدر کافی ثروتمند بودم. ولی هیهات که خود فقیر و بی‌چیزم.» بیا تا شعری را که نوشته‌ام به تو نشان دهم.

من آن شب گریستم. آخر دزدها چند چیز را باید بیاموزند. وقتی به سراغ امثال من می‌آیند، حداقل باید یکی دو روز پیش‌تر خبر بدهند تا ما بتوانیم چیزی تدارک ببینیم که آنها دست خالی برنگردند. و چه خوب شد که در دادگاه به یاد من افتادی، و گرنه آنها آدم‌های خطرناکی هستند و ممکن بود با تو بدجوری تا

کنند. من همان شب به تو پیشنهاد کردم با هم شریک باشیم، اما تو قبول نکردی. حالا تازه به این فکر افتاده‌ای که با من همراه باشی؟! اشکالی ندارد. بیا، هر چه داشتم با تو قسمت می‌کنم. اما چیزی که من دارم مادی نیست، چیزی نیست که بتوانی با چشم آن را ببینی.»

دزد گفت: «خودم آن را احساس می‌کنم – آن چیز نامرئی است. اما تو جانم را نجات داده‌ای و حالا زندگی‌ام به تو تعلق دارد. از آن هر چه می‌خواهی بساز، من تا به حال فقط آن را به هدر داده‌ام. ترا که می‌بینم و در چشمانت که نگاه می‌کنم، یک چیز برایم مسلم است : اینکه تو می‌توانی مرا دگرگون کنی. من همان شب، عشق را در وجودم حس کردم.»

از نظر من بلوغ یک پدیده‌ی معنوی است. بلوغ روحی یعنی لمس کردن ستاره‌های آسمان درون. هنگامی که با آسمان درونت اُنس پیدا کردی، مأمنی یافته‌ای و در اعمال و رفتارت پختگی و کمال بسیاری پدید می‌آید. آنگاه هر کاری که انجام می‌دهی، دارای وقار و شکوه است. هر کاری که می‌کنی به خودی خود یک شعر است. سراسر زندگی‌ات شعر وشاعری است، راه رفتن تو رقص است و سکوت تو موسیقی است.

بلوغ به این معنا است که تو به موطن خویش بازگشته‌ای. تو دیگر بچه نیستی که رشد کنی، تو دیگر بزرگ شده‌ای. تو اوج توانایی را لمس کرده‌ای. برای نخستین بار – به تعبیری ناآشنا و عجیب – تو نیستی و در عین حال هستی. تو در افکار و تصورات و برداشتهای کهنه‌ی خود دست و پا نمی‌زنی، همه‌ی آنها از ذهن تو تخلیه شده‌اند. اکنون چیزی جدید در تو پدید می‌آید – چیزی کاملاً بکر و تازه _ که سراسر زندگی تو را به کلی دگرگون و به شادمانی و سرور مبدل می‌سازد. تو برای این دنیای سیه روز به غریبه‌ای تبدیل می‌شوی. تو نه برای خودت و نه برای هیچکس دیگری بدبختی نمی‌آفرینی. تو زندگی‌ات را در آزادی کامل، بدون توجه به آنچه دیگران می‌گویند، سپری می‌کنی. کسانی که همیشه برایشان مهم است که دیگران چه می‌گویند و یا چه می‌کنند، هنوز نابالغ‌اند. آنها به رأی و نظر دیگران وابسته‌اند و نمی‌توانند کاری را درست انجام بدهند و صادقانه حرفشان را بزنند، آنها چیزی را به زبان می‌آورند که دیگران دوست دارند بشنوند.

سیاستمداران همان حرفهایی را می‌زنند که شما دوست دارید بشنوید. آنها وعده‌ی چیزهایی را می‌دهند که شما خواستار آن هستید. آنها خودشان هم خوب می‌دانند نمی‌توانند به این قول‌ها عمل کنند، کسی هم خیال ندارد به این قول‌ها عمل کند.

اما اگر با راستی و رستگاری به شما بگویند وضعیت چگونه است و آب پاکی را روی دستتان بریزند که بسیاری از چیزهایی که تقاضایش را دارید، غیرممکن است و اصلاً قابل اجرا نیست، از قدرت برکنار می‌شوند. تو که به سیاستمداری که صادق باشد، رأی نمی‌دهی. دنیای بسیار عجیبی است، تقریباً یک دیوانه خانه‌ی تمام عیار. اگر در این دیوانه خانه نسبت به وجود معنوی خودت هشیار و آگاه شوی سعادتمند خواهی بود.

دوره‌های هفت ساله‌ی زندگی

زندگی از یک الگوی ذاتی برخوردار است، خوب است آن را درک کنی. فیزیولوژیستها می‌گویند که هر هفت سال بدن و ذهن دستخوش نوعی بحران یا تغییر می‌شود. هر هفت سال همه‌ی سلولهای بدن تعویض می‌شوند. در حقیقت اگر شما به طور متوسط هفتاد سال عمر کنید، بدن‌تان ده بار می‌میرد. سر هر هفت سال همه چیز تغییر پیدا می‌کند – درست مثل تغییر فصول سال. در هفتاد سالگی چرخه کامل

است. خطی که از تولد تا مرگ امتداد دارد، در هفتاد سالگی کامل است. این خط ده قسمت دارد. در حقیقت زندگی انسان را نباید به سه دوره‌ی کودکی، جوانی و پیری تقسیم کرد. این تقسیم‌بندی چندان علمی نیست، زیرا هر هفت سال دوره‌ی جدیدی آغاز و گام جدیدی برداشته می‌شود.

در هفت سال اول، کودک خود – مرکز است، گویی او مرکز کل عالم هستی است و همه‌ی افراد خانواده به دور او می‌گردند. نیازهای او هر چه باشد باید فوراً تأمین شوند، وگرنه اوقات حضرت والا تلخ می‌شود و دیگر عصبانیت و خشم ایشان به جوش می‌آید. او همانند یک امپراطور، یک امپراطور واقعی، زندگی می‌کند – مادر و پدر خدمتکاران او هستند و همه‌ی اعضای خانواده فقط برای خاطر وجود مبارک زندگی می‌کنند. و البته همین بساط در مورد دنیای وسیع‌تر بیرون نیز برقرار است. طلوع ماه و خورشید و تغییر فصل‌ها فقط برای خوشایند شخص شخیص اعلیحضرت است. کودک برای هفت سال اول زندگی، کاملاً خودخواه و خودمحور است. اگر از روانشناسان هم بپرسید، آنها به شما می‌گویند که کودک برای هفت سال اول خودارضا باقی می‌ماند. او به هیچ چیز و هیچکس احتیاج ندارد. او احساس می‌کند کامل است.

پس از هفت سال مرحله‌ی جدیدی آغاز می‌شود. کودک دیگر خود – مرکز نیست. او به معنای واقعی کلمه دگر – مرکز است. واژه‌ی «Eccentric» یعنی «بیرون رفتن از مرکز». او به سمت دیگران می‌رود. پدیده‌ی مهم برای او و دیگران – دوستان، بر و بچه‌های محل و ... – هستند. او اکنون چندان به خودش دلبستگی ندارد، بلکه به دیگران – به دنیایی بزرگتر – علاقمند است. او به کارزاری قدم گذاشته است که ببیند این دیگران کی هستند. پرس و جو آغاز می‌شود.

در هفت سال دوم، کودک به پرسش‌گری تمام عیار تبدیل می‌شود. او شکاکی بزرگ از کار در می‌آید، چون هنوز سؤالاتش باقی است. میلیون‌ها سوال در آستین دارد و با همین سوالها جان پدر و مادرش را به لب می‌رساند، می‌شود بلای جان! او در مورد دیگران کنجکاو است. چرا خداوند جهان را آفرید؟ چرا فلان چیز را آفرید؟ چرا فلان چیز اینجوری است؟

او به شکلی فزاینده مشی فیلسوفانه‌تری به خود می‌گیرد و به استفسار و شک‌گرایی روی می‌آورد. او مُصّر است به کُنه چیزها پی ببرد. او پروانه‌ای را می‌کشد تا ببیند توی این پروانه چه چیزهایی هست، دل و روده‌ی اسباب‌بازی‌هایش را بیرون می‌ریزد تا ببیند چطور کار می‌کنند، ساعت را پرت می‌کند، ببیند آیا باز هم تیک و تاک می‌کند یا نه. اصلاً در درون این ساعت چه می‌گذرد؟ او به دیگران گرایش پیدا می‌کند، اما این دیگران به همجنسان او محدود می‌شوند. پسرک به دخترها علاقه‌ای ندارد. اگر پسر بچه‌های دیگر به دخترها علاقه نشان دهند، فکر می‌کند بچه ننه‌اند. دخترها علاقه‌ای به پسرها ندارند. اگر دختری به

پسرها علاقمند بود و با آنها بازی کرد، پس پسر صفت است، دختری پسرنماست، عادی نیست، یک جای کار عیب دارد. روانکاوان و روانشناسان این مرحله‌ی دوّم را مرحله‌ی همجنس‌گرایی می‌خوانند.

پس از چهارده سالگی در سوّمی باز می‌شود. اگر پسر است، دیگر به پسرها علاقه‌ای ندارد و اگر دختر است، علاقه‌ای به دخترها نشان نمی‌دهد. آنها نسبت به همجنس خود مؤدب‌اند، ولی علاقمند نیستند. به همین دلیل هم دوستی‌های دوران هفت تا چهارده‌سالگی آنقدر عمیق است، چون ذهن همجنس‌گراست و در سراسر زندگی هیچگاه چنین دوستی‌یی اتفاق نمی‌افتد. آن دوستی‌ها مادام‌العمر پایدار می‌مانند، چرا که پیوند بسیار عمیق بوده است. تو با مردم رفتاری دوستانه و صمیمی داری، ولی این در حد آشنایی باقی خواهد ماند، نه آن پدیده‌ی ژرفی که بین هفت تا چهارده سالگی اتفاق افتاد.

اما پس از چهاره سالگی، پسر دیگر به پسرها علاقمند نیست. اگر همه چیز بی اشکال و به طور طبیعی پیش برود، پسر به دخترها گرایش پیدا می‌کند. اکنون دیگر ناهمجنس‌خواه می‌شود –نه فقط به دیگری، که واقعاً به «دیگری» علاقه پیدا می‌کند – چون وقتی پسری به پسرها علاقمند شد، شاید آنها دیگران باشند، ولی هنوز پسری درست مثل خود او هستند، دقیقاً «دیگری» نیستند. وقتی پسری به دخترها علاقه پیدا کرد، اکنون او واقعاً به ضد خودش –به دیگر واقعی – علاقمند شده است. وقتی دختری به پسری علاقمند شد، اکنون کل هستی پا به میدان می‌گذارد...

چهارده سالگی سال انقلابی عظیم است. جنسیّت به کمال می‌رسد، شخص فکر کردن بر حسب جنسیت را آغاز می‌کند، رؤیاهای جنسی اکثر خیالپردازی‌های او را تشکیل می‌دهند، پسرها یک پا دُن ژوآن « Don Juan» شده، دل دخترها را به دست می‌آورند و شعر و شاعری و ماجراهای عاشقانه‌شان گل می‌کند. آنها درِ دنیا را به روی خود باز می‌کنند.

در بیست و یک سالگی، چنانچه همه چیز به طور طبیعی پیش برود و کودک به دست اجتماع به انجام کارهای غیر طبیعی وادار نشود، او بیش از عشق، به بلندپروازی روی می‌آورد. دلش روبز – رویس (نام یک ماشین گران قیمت) و قصر مجلل می‌خواهد. می‌خواهد یک آدم موفق باشد _ یک راکفلر (نام یک ثروتمند مشهور آمریکایی)، یک نخست وزیر. بلندپروازی بر او غلبه می‌یابد. تمام سعی و کوشش او نقشه کشیدن برای آینده است _ اینکه چطور سری تو سرها دربیاورد، موفقیت را در مشت بگیرد، با دیگران رقابت کند و در کشمش‌ها حرف خود را پیش ببرد.

اکنون او نه تنها به دنیای طبیعت وارد می‌شود، بلکه به دنیای بشریّت، به بازار عرضه و تقاضا قدم می‌گذارد. اکنون او به عالم جنون وارد می‌شود. اینک «بازار» قابل توجه‌ترین موضوعی است که ذهنش را به خود مشغول داشته است. تمام وجودش به سمت بازار می‌شود —به پول، قدرت، اعتبار.

اگر همه چیز درست پیش برود _ که هرگز چنین اتفاق نمی‌افتد، و من از پدیده‌ای کاملاً طبیعی سخن می‌گویم _ در بیست و هشت سالگی، فرد به هیچ وجه سعی ندارد به زندگی ماجراجویانه‌ای قدم بگذارد. از بیست و یک سالگی تا بیست و هشت سالگی با دید واقع‌بینانه‌تری به قضایا نگاه کرده است و می‌داند که بسیاری از آرزوها و خواسته‌ها را نمی‌توان برآورده کرد. با قدرت درک بیشتری که یافته است می‌داند که دستیابی بر بسیاری از آرزوها غیرممکن است. او بیشتر به امنیت و راحتی ارج می‌گذارد. نه به ماجراجویی و بلندپروازی. او سروسامانی به زندگی‌اش می‌دهد و هیجاناتش فروکش می‌کند. بیست و هشت سالگی پایان هیپی گری است.

در بیست و هشت سالگی هیپی‌ها به قالب یک چهارچوب در می‌آیند، شورشی‌ها از جوش و خروش می‌افتند، دیگر شورشی نیستند، کم‌کم سر به راه می‌شوند و زندگی راحتی را طلب می‌کنند: یک حساب پس انداز، یک زندگی بی سر و صدا... دیگر نمی‌خواهند راکفلر باشند _ این میل شدید از سرشان افتاده ... یک خانه‌ی کوچک، ولی پا برجا، محلی دنج برای زندگی کردن و داشتن امنیت، زندگی جمع و جوری که بتوانند همیشه آن را داشته باشند و مختصری پس‌انداز. حدود بیست و هشت سالگی به شرکت بیمه مراجعه می‌کنند، کم‌کم جاگیر و پاگیر می‌شوند. حالا دیگر او آن خانه بدوش اینجا و آنجای آواره نیست، خانه‌ای برای خود می‌خرد تا در آن زندگی کند. او دیگر از آن حالت توحش بیرون آمده و متمدن می‌شود. واژه‌ی «Civilization» (تمدن) از واژه‌ی «Civis» یا «Citizen» (شهروند) مشتق می‌گردد.

اکنون او جزئی از یک شهر _ یک دم و دستگاه جا افتاده، یک تشکیلات _ است. او دیگر نه خانه به دوش است و نه یک دربدر. حالا دیگر به کاتماندو (پایتخت نپال) و گواَ (ناحیه‌ای در غرب هند، از مستعمرات قدیم پرتغال) نمی‌رود. به هیچ کجا نمی‌رود_ تمام شد. به اندازه‌ی کافی سفر کرده و به اندازه‌ی کافی در بین مردم شناخته شده است، اکنون می‌خواهد یکجا آرام بگیرد و کمی استراحت کند.

در سی و پنج سالگی انرژی حیات به نقطه اُمگا (Omega) می‌رسد. منحنی به نیمه‌ی راه رسیده است و انرژی فرد رو به انحطاط می‌رود. اکنون شخص نه تنها به امنیت و راحتی علاقمند است، بلکه یک محافظه‌کار، یک ارتودکس (Orthodox «راست آیین»)، یک ضد انقلاب از کار در می‌آید. اکنون او با هر تغییری مخالف است و همرنگی با جماعت را می‌پسندد. او مخالف هر نوع انقلاب و دگرگونی است،

می‌خواهد وضع موجود را حفظ کند، چون اکنون سر و سامانی یافته است و اگر اوضاع سر سوزنی تغییر کند، همه چیز بر هم می‌ریزد. اکنون او بر علیه هیپی‌ها و شورشی‌ها داد سخن می‌دهد. اینک او به تمام معنا جزئی از تشکیلات شده است.

و این طبیعی است _ اگر اشکالی در کار نباشد، انسان هرگز تا آخر عمر هیپی باقی نمی‌ماند. آن هم مرحله‌ای است که گذر از آن خوب است، ولی گیر کردن در آن صورت خوشی ندارد. این یعنی تو در مرحله خاصی گیر کرده‌ای. بازیگوشی، سر به هوایی و همجنس‌گرایی[7] بین هفت تا چهارده‌سالگی مطلوب است، اما اگر کسی برای همه‌ی عمر همجنس‌گرا باقی ماند، یعنی هنوز رشد نکرده است. باید با جنس مؤنث تماس داشت، این جزئی از زندگی است. به جنس مخالف هم باید توجه کنی، چون فقط آن موقع هارمونی اضداد، تفاوتها، نعمت و نقمت، خوشبختی و بدبختی، رنج و سرخوشی، هر دو را با هم لمس کرده‌ای. به این می‌گویند تعلیم و تربیت، یک تعلیم و تربیت ضروری.

در سی و پنج سالگی فرد باید جزئی از دنیای سنتی و قراردادی شود. او کم‌کم به سنت، به گذشته، به وداها [8]، به قرآن [9]، به انجیل اعتقاد پیدا می‌کند. شخص به کلی با تغییر مخالف است، چون هر تغییری به منزله ی به هم ریختن زندگی خود اوست، اکنون تو خیلی چیزها داری که از دست بدهی. تو نمی‌توانی طرفدار تحول و دگرگونی باشی. تو می‌خواهی موقعیت فعلی را حفظ کنی. تو خواستار حراستی. تو طرفدار قانون و دادگاه و حکومتی. تو دیگر هرج و مرج طلب نیستی، تو دربست طرفدار حکومت و قوانین و مقررات و انظباط هستی.

در چهل و دو سالگی همه جور بیماری جسمی و روانی مثل قارچ سبز می‌شوند، چون اکنون زندگی رو به افول است. انرژی به سمت مرگ می‌رود. همانطور که در آغاز انرژی‌های تو رو می‌شوند و تو روز به روز سرزنده‌تر، پرتحرک‌تر و قوی‌تر می‌شوی، اکنون درست عکس این‌ها اتفاق می‌افتد و تو هر روز رو به ضعف می‌روی. اما عادات سابق همچنان پابرجاست. تو تا سی و پنج سالگی به قدر کافی می‌خوردی و می‌آشامیدی، الان اگر همان عادات پیشین را ادامه بدهی، پیه می‌آوری. دیگر به همان غذا احتیاجی نیست. یک زمانی احتیاج بود، ولی حالا نیست. چون زندگی رو به مرگ می‌رود، و بدن به آن همه غذا نیازی ندارد. اگر کمافی‌السابق به پر کردن شکم ادامه دهی، آن وقت همه جور مرض به سراغت می‌آید،

---

[7] در اینجا منظور از «همجنس‌گرایي» گرایش و دوستي با همجنس بوده و به هیچ وجه «همجنس‌بازي» نیست.م

[8] Veda : از کتابهاي مقدس هندوها

[9] به يك فرد مسلمان از کودکي آخرین کتاب آسماني، یعني قرآن آموزش داده مي‌شود و او اساس اعتقاد دیني خود را بر این مبنا پایه‌گذاري مي‌نماید.

فشار خون، حمله‌ی قلبی، بی خوابی، زخم معده _ اینها همه حوالی چهل و دو سالگی بروز می‌کنند. چهل و دو سالگی یکی از بحرانی ترین و خطرناک‌ترین سنین است. موها کم‌کم می‌ریزند و سفید می‌شوند. زندگی لباس مرگ به تن می‌کند.

و نزدیک به چهل و دو سالگی، مذهب برای اولین بار در زندگی حرف اول را می‌زند. تو شاید پیش از این مذهب را مزه‌مزه کرده باشی، اما اکنون برای نخستین بار اهمیت پیدا کرده است، چون مذهب ارتباط عمیقی با مرگ دارد. اکنون که مرگ در حال نزدیک شدن است، اولین جرقه‌های عشق به مذهب در دلت روشن می‌شود.

کارل گوستاو یونگ می‌گوید در سراسر زندگی‌اش مشاهده کرده است که افراد حوالی چهل و دو سالگی همواره در طلب مذهب بوده‌اند. اصولاً برای دیوانگی، عصب‌پریشی و روان‌پریشی این عده هیچ کاری نمی‌توان کرد، مگر اینکه عمیقاً به مذهب روی بیاروند. آنها به مذهب احتیاج دارند. نیاز اساسی آنها مذهب است و چنانچه اجتماع، اجتماعی غیر مذهبی بوده و تا به حال چیزی از مذهب به تو نیاموخته باشد، حوالی چهل و دو سالگی دچار مشکل عدیده‌ای خواهی بود. چرا؟ چون اجتماع به تو راه نمی‌دهد، هیچ دردی را به رویت باز نمی‌کند و به تو جهت نمی‌دهد.

وقتی چهار ده ساله بودی، اجتماع برایت خوب بود، چون اجتماع هیجانات جنسی تو را به اندازه‌ی کافی پاسخ داد _ اجتماع، به ویژه اجتماعات غربی سراسر لهوولعب شهوترانی است، ظاهراً مسائل جنسی تنها کالایی است که در هر کالایی مستتر است. می‌خواهید یک کامیون ده تُنی بفروشید، یک زن لخت باید روی آن بچسبانید. برای خمیر دندان هم همینطور[10] . کامیون باشد یا خمیرد دندان فرقی نمی‌کند، یک زن برهنه همیشه آن پشت با لبخند تو را به وسوسه می‌اندازد. در واقع این زن است که به فروش می‌رسد. کامیون یا خمیردندان فروخته نمی‌شود _ این زن است که به حراج گذاشته می‌شود. و چون لبخند آن زن به همراه خمیر دندان عرضه می‌شود، مجبوری خمیردندان را هم بخری. همه جا سکس می‌فروشند. بازار، بازار کالای جنسی است. به این ترتیب هر چند القا می‌شود که اجتماع غیرمذهبی برای جوانان خوب است، اما آنها قرار نیست برای همیشه جوان باقی بمانند. وقتی چهل و دوساله شدند، ناگهان اجتماع آنها را در برزخ تنها می‌گذارد. نمی‌دانند چه کار کنند. این است که عصبی می‌شوند، چون بلد نیستند چه کار کنند. تا به حال در این زمینه آموزش ندیده‌اند، برای رویارویی با مرگ هیچ نوع آموزش انضباطی به آنها ارائه نشده است. اجتماع آنها را برای زندگی آماده کرده است، اما کسی به آنها یاد نداده

[10] در کشورهاي غربي براي عرضه‌ي کالاهاي تجارتي خود و جلب خريدار از زن و سيماي او به شکل افسار گسيخته‌اي بهره‌برداري مي‌شود. م

که برای مرگ آماده شوند. آنها به همان اندازه که برای زندگی آموزش دیده‌اند، باید برای مرگ تحت آموزش قرار گیرند.

اگر اختیار دست من بود، دانشگاهها را به دو بخش تقسیم می کردم، بخشی برای افراد جوان و بخشی برای افراد پیر. جوانان برای آموختن هنر زندگی کردن _ مسائل جنسی، بلندپروازی، مبارزه و ... _ بعد وقتی پیرتر شدند و به مرز چهل و دو سالگی رسیدند، باید دوباره به دانشگاه برگردند تا درباره‌ی مرگ و خدای یگانه و مراقبه بیاموزند، چون حالا دیگر دانشگاههای قدیم دردی از آنها دوا نمی‌کنند. آنها به تعلیمات و انضباطی جدید نیاز دارند تا بتوانند با مرحله‌ی جدیدی که با آن روبرو هستند، انس بگیرند. این اجتماع درهم و آشفته آنها را در بلاتکلیفی رها می‌کند، به همین دلیل هم در غرب تا این اندازه بیماری روانی شایع است. در شرق اینطور نیست. چرا؟ چون در شرق هنوز، در مجموع، تعلیمات مذهبی ارائه می‌شود. این تعلیمات کاملاً از بین نرفته است. هر چند ممکن است غیر اصولی و ضعیف باشد، ولی هنوز پابرجاست و همین گوشه و کنار، یکجایی قابل دسترس است. البته نه در متن بازار و گرماگرم زندگی، که فقط در حاشیه. اما به هر حال مسجد و یا مکان مقدسی برای عبادت هست، بیرون از مسیر زندگی، اما هنوز در چند قدمی هر کوی و برزن موجود است. باید چند قدمی راه بروی تا خود را به عبادتگاه برسانی، هنوز وجود دارد. در غرب، مذهب دیگر جزئی از زندگی نیست. و اکثر مردم در حال دل کندن از آن هستند، از این روی حدود چهل و دو سالگی غربی‌ها کارشان به مشکلات روانی می‌کشد. هزاران نوع اختلال عصبی بروز می‌کند _ زخم‌های گوارشی، زخم معده و اثنی عشر، اینها همه ردپای جاه‌طلبی آدمی است. افراد جاه طلب باید هم زخم معده داشته باشند. جاه‌طلبی دندانش تیز است و خوراکش تویی. زخم معده چیزی نیست جز خودخوری و از خدا بیگانگی . تو چنان عصبی و ناراحتی که به خوردن مخاط معده‌ات روی آورده‌ای. تو تنیده‌ای و معده‌ات چنان سفت و تنیده است که هیچوقت استراحت ندارد. هرگاه ذهن دچار تنیدگی است، معده هم منقبض و تنیده است.

زخم معده و زخم اعثی‌عشر ردپای جاه‌طلبی هستند. زخم گوارشی نشان می‌دهد که آدم بسیار موفقی هستن. اگر زخم گوارشی نداشتی، پس آدم فقیری هستی، زندگی‌ات ناکام بوده است و تو به کلی شکست خورده‌ای. اگر اولین حمله‌ی قلبی حدود چهل و دو سالگی به تو دست داده باشد، آدم موفقی هستی. حداقل باید نخست وزیر کابینه‌ای، کارخانه‌دار ثروتمندی یا هنرپیشه‌ی معروفی بوده باشی، و گر نه این حمله‌ی قلبی را چطوری توجیه می‌کنی؟ حمله‌ی قلبی معرف موفقیت است.

همه افراد موفق و قربانی تکنولوژی و صنعت روزی دچار حمله‌ی قلبی می‌شوند، چاره‌ی دیگری ندارند. کل سیستم بدن آنها تحت فشار عناصر سمی است، عناصری مثل جاه‌طلبی، آرزو، آینده، فردا که هرگز

وجود خارجی ندارند. تو زندگی خود را در رویا سپری کرده‌ای و حالا سیستم تو دیگر نمی‌تواند آن را تحمل کند. تو چنان برای آینده عصبی و نگرانی که تنیدگی همان شیوه‌ی زندگی تو شده و اکنون به عادتی ریشه‌دار بدل گردیده است.

در چهل و دو سالگی، دوباره یک وقفه روی می‌دهد. شخص به فکر مذهب و سرای باقی می‌افتد. زندگی بسیار کوتاه به نظر می‌آید و وقت کمی باقی است _ چطور می‌توانی به خدا، به نیروانا، به اشراق برسی، از اینجا به بعد نظریه تناسخ [11]، دست به کار می‌شود : «نترس، دوباره به دنیا می‌آیی، دوباره و دوباره، چرخ زندگی همچنان به گردش ادامه خواهد داد. دلت قرص باشد، زمان به اندازه کافی هست، ابدیت به حد کافی باقی مانده _ می‌توانی آن را به دست بیاوری.»

به همین دلیل هم در هندوستان سه دین _ جاینیسم، بودیسم [12] و هندوئیسم متولد شد. این سه، در مورد هر مسئله‌ای به جز تناسخ با هم اختلاف نظر دارند. نظریه‌هایی چنین واگرا، که حتی در مورد مبانی اصلی خداشناسی، ماهیت نفس و ... اتفاق نظر ندارند. اما هر سه نظریه تناسخ را قبول دارند _ پس باید نان و آبدار باشد! آنها هر سه، به وقت احتیاج دارند، چون برای نیل به برهمن (Brahma) _ هندو آن را برهمن می‌خواند _ به وقت زیادی احتیاج است. چه آرزوی دور و درازی! اما تو تازه چهل و دو سالگی به برهمن علاقمند می‌شوی. پس فقط بیست و هشت سال وقت باقی است.

و این تازه آغاز علاقمندی است. در حقیقت، در چهل و دو سالگی تو در عالم دین تازه یک کودک نوپایی و فقط بیست و هشت سال باقی است. زمان به نظر خیلی کوتاه می‌آید و به هیچ وجه کافی نیست _ هندو به آن می‌گوید برهمن. جایناها آن را مُکشا (Moksha) _ آزادی کامل از همه‌ی کارماهای [13] گذشته _ می‌نامند. اما هزاران و بلکه میلیونها زندگانی در گذشته وجود داشته است، در عرض این بیست و هشت سال تو چطور می‌توانی کل گذشته را خنثی کنی؟ گذشته‌ای به این وسعت با آن همه کارماهای بد و خوب آنجاست _ تو چطور می‌توانی در عرض بیست و هشت سال همه‌ی گناهانت را بشویی؟ این غیر منصفانه به نظر می‌آید! خدا چه توقعات زیادی از آدم دارد، این محال است! اگر فقط بیست و هشت سال به تو

[11] جابجائي و تسلسل روح در موجودات ديگر كه از اصول اديان و مذاهب هند است. م.

[12] Budhism : زمان پيدايش اين دين، قرن ششم پيش از ميلاد در هند است و آورنده‌ي آن سيدارتا گوئوتاما و كتاب مقدس اين دين «تري پي تاكا» به معناي «سه سبد دانش» مي‌باشد. مذهب بودا فلسفه‌ي از خود گذشتگي و تصوف است. بايد از خود گذشت تا به جهان واقعي وارستگي و غايت مقصود رسيد. شهر مقدس بودائيان «لهاسا» (پايتخت تبّت) بوده و پيشواي مذهبي آنها «دالايي لاما» نام دارد. م.

[13] Karma: نيرويي پديد آمده از اعمال شخص در هندوئيسم و بوديسم،براي ابدي ساختن تناسخ يا حلول روح، و به لحاظ عواقب اخلاقي آن اعمال جهت تعيين سرنوشت زندگي بعدي، به طور ساده، قانون عمل و عكس‌العمل : هر چه از اين دست بگيري بايد از آن دست پس بدهي و برعكس، و اين قانوني جاوداني است. م.

وقت بدهند، احساس نومیدی و سرخوردگی خواهی کرد. و بودایی‌ها، که هیچ اعتقادی به خدا و روح ندارند، آنها هم تناسخ را قبول دارند. نیروانا[14]، آن خلأ مطلق ... تو که تا خرخره از مهملات چندین زندگانی پر شده‌ای، چطور می‌توانی در عرض بیست و هشت سال خود را باز بار همه فشار سبک کنی؟ واقعا که شقّ القمر است! به نظر محال می‌آید! این است که همه‌ی آنها در مورد یک چیز توافق دارند : به آینده‌ی طولانی‌تری احتیاج است، به وقت بیشتری نیاز است.

هر وقت رؤیا یا آرزویی در سرداشتی، به زمان احتیاج است. از نظر من، فرد متدین کسی است که نیازی به زمان ندارد. او هم اینک، همین جا به فلاح رسیده است، او هم اینک، همین جا به برهمن دست یافته است، به اشراق رسیده است. فرد متدین اصلاً هیچ احتیاجی به زمان ندارد، چون ایمان در لحظه‌ی بی‌زمان _ همین حالا _ اتفاق می‌افتد. همیشه الان اتفاق می‌افتد و هرگز غیر از این نبوده است. نه، هرگز به هیچ طریق دیگری اتفاق نیفتاده است.

در سن چهل و دو سالگی برای اولین بار میلی شدید _ هر چند گُنگ، غیر واضح و مغشوش _ در شخص پدید می‌آید. تو حتی متوجه نمی‌شوی چه اتفاقی دارد می‌افتد، اما کم‌کم نگاههای مشتاق تو به کنیسه، به خانقاه، به کلیسا جلب می‌شود. گاه همینطوری، به عنوان یک بازدید کننده‌ی اتفاقی، سری به کنیسه می‌زنی. گاهی که وقت داری و کاری نداری که انجام بدهی، به انجیلی که یک وجب خاک رویش نشسته نگاهی می‌اندازی _ گُنگ، نه خیلی واضح، درست مثل بچه‌ی کوچکی که مسائل جنسی هنوز برایش بسیار گنگ است و ندانسته به اندام‌های جنسی خود ور می‌رود. میلی مفرط ولی گنگ ... گاه خاموش با خودت خلوت می‌کنی، ناگهان احساس آرامش عجیبی به تو دست می‌دهد. گاه ندانسته شروع می‌کنی مانترایی [15] را که در کودکی به گوش تو خورده بود، زیر لب تکرار می‌کنی. مادربزرگ پیرت به این کار عادت داشت، وقتی آدم احساس ناراحتی و تنیدگی می‌کند، خود به خود آن را با خود تکرار می‌کند. گاهی اوقات سراغ گورو [16] را می‌گیری، که تو را راهنمایی کند. به مراسم مذهبی جدیدی روی می‌آوری، آموختن ذکر را از سر می‌گیری. گاه آن را تکرار می‌کنی، بعد چند روزی آن را از یاد می‌بری، دوباره تکرارش می‌کنی...

کندوکاوی سرسری و گنگ ... جستجوئی کورکورانه ...

در چهل و نه سالگی این جستجو صورت واضحی به خود می‌گیرد، هفت سال طول می‌کشد تا این جستجو از آن حالت گنگ و مغشوش بیرون بیاید. اکنون اراده و عزمی استوار در تو پدید می‌آید. از حالا

---

[14] Nirvana: آرامش ناشي از وحدت با روح جهان هستي.

[15] Mantra: ورد، ذکر : کلامي موجز و يکنواخت براي ايجاد بي‌فکري.م.

[16] Guru : راهنماي معنوي يا معلم مذهبي در هندوئيسم.م.

به بعد دیگر علاقه‌ای به دیگران در تو نیست _ بخصوص اگر تا اینجا همه چیز درست پیش رفته باشد و من مجبورم بارها و بارها این نکته را تکرار کنم، که هرگز این مسیر درست طی نمی‌شود. در چهل و نه سالگی نه مرد دیگر علاقه‌ای به زن دارد و نه زن به مرد _ یائسگی! چهل و نه سالگی! مرد دیگر در خودش میل جنسی نمی‌یابد. از دید او کل مسئله به نظر کمی بچگانه و خام جلوه می‌کند.

اما اجتماع می‌تواند خیلی میتواند چیزها را به آدم تحمیل کند... در شرق با مسائل جنسی مخالفت و امیال جنسی سرکوب میشود. پسری که چهارده ساله شد، جلوی بروز میل جنسی را در او می‌گیرند و می‌خواهند بقبولانند که پسر چهارده ساله هنوز بچه است و اصلاً به دخترها فکر نمی‌کند. پسرهای دیگر شاید – از این پسرهای لات همیشه در هر محله‌ای هست – اما پسر تو نه. او مثل یک کودک معصوم است، فرشته است. اما او پاک و بی‌غش به نظر می‌آید، در حالی که آتش زیر خاکستر است. او به خیالپردازی روی می‌آورد. دختر به آگاهی او راه یافته است. باید هم راه پیدا کند، این طبیعی است و مجبور است آن را از همه پنهان کند. شروع می‌کند به استمنا کردن و مجبور است آن را از چشم دیگران مخفی نگه دارد. در حالی که شبها رؤیاهای جنسی می‌بیند، مجبور است آنها را پنهان نگه دارد. در هند پسر چهارده ساله معذّب است – مسئله غیر اخلاقی و نادرستی دارد اتفاق می‌افتد – اما فقط برای او، چون از هیچ کجا نمی‌تواند بفهمد که هر پسری در این سن و سال همین کارها را می‌کند. مردم توقع زیادی از او دارند – اینکه باید مثل یک فرشته بکر و دست نخورده باقی بماند؛ کسی که حتی دختر به ذهنش راه پیدا نمی‌کند و حتی در عالم رؤیا هم با دخترها کاری ندارد. اما این کشش در او به وجود آمده است و این اجتماع است که او را سرکوب می‌کند.

در غرب از این سرکوب خبری نیست، اما سرکوب دیگری در کار است. و باید این موضوع را دریافت که اجتماع هرگز نمی‌تواند از سرکوب دست بردارد – احساسم به من این را می‌گوید. در غرب، این سرکوب حوالی سن چهل و نه سالگی ضربه‌ی کاری‌اش را وارد می‌کند. مردم مجبورند هنوز در هیجانات جنسی دست و پا بزنند، چون همه‌ی آموزشها در گوش ما می‌خوانند که:« چه نشسته‌ای؟ آدم می‌تواند از نظر جنسی تا نودسالگی فعال باشد! کارشناسان و صاحب نظران بزرگ این را می‌گویند.» و اگر تو میل یا توانایی جنسی نداشته باشی، احساس گناه می‌کنی. در چهل و نه سالگی، مرد احساس گناه می‌کند که چرا نمی‌تواند به اندازه‌ای که باید عشق‌بازی کند.

و تا دلتان بخواهد موعظه‌گر هست: «مزخرف نگو! تو می‌توانی معاشقه کنی، تا نود سالگی جا داری. به عشق‌بازی ادامه بده.» و حرفشان این است که اگر معاشقه نکنی، توانایی جنسی خود را از دست می‌دهی و اگر بلا انقطاع به معاشقه ادامه دهی، اندام‌های جنسی تو فعال باقی خواهند ماند: توقف همان و از کار

افتادن این اندامها همان! همینکه هم‌خوابی را کنار بگذاری، انرژی حیات در تو تقلیل پیدا می‌کند و باید به زودی به استقبال مرگ بروی. اگر شوهر سرباز بزند، زن صدایش در می‌آید که: «چه کار می‌کنی؟» اگر زن سرباز بزند، شوهر صدایش بلند می‌شود که « این بر خلاف توصیه‌ی فیزیولوژیست‌هاست. ممکن است اختلالی، انحرافی، ایجاد شود.»

ما در شرق، یک جور حماقت مرتکب می‌شویم و در غرب جوری دیگر. در ایام گذشته هم همین حماقت را مرتکب می‌شدند. این بر خلاف مذهب بود که بچه‌ی چهارده ساله از نظر جنسی فعال باشد در حالی که او به طور کاملاً طبیعی از این نظر تواناست. چه کار می‌تواند بکند؟ چطور می‌تواند کاری بکند؟ همه آموزشهای مربوط به عزوبت بلاهت محض است. تو داری این میل را در او سرکوب می‌کنی. اما صاحب‌نظران، سنتها، گوروها، روانشناسان از تاریخ گذشته و خشکه مذهبی‌ها همگی با روابط جنسی در چرخه‌ی سوم زندگی مخالفند. کل فتاوی بر ضد روابط جنسی است. بچه سرکوب می‌شوند، گناه به وجود می‌آید. به طبیعت مجل نفس کشیدن داده نمی‌شود.

اکنون عکس آن اتفاق می‌افتد در سن چهل و نه سالگی، روانشناسان مردم را وادار می‌کنند که به معاشقه ادامه دهند- و گرنه زندگی‌ات را از دست خواهی داد! در سن چهارده سالگی هیجانات جنسی به طور طبیعی بیدار می‌شود، و به همین ترتیب در سن چهل و نه سالگی به طور طبیعی فروکش می‌کند. باید هم چنین باشد، چون منحنی باید کامل شود. به همین خاطر در هندوستان مقرر است که در سن پنجاه سالگی فرد باید یک وانپراش (Vanprash) شود – به این معنا که باید نگاهش به جنگل باشد و پشتش به بازار. وانپراش واژه‌ی زیبایی است. یعنی کسی که نگاه کردن به کوههای هیمالیا، به جنگل را آغاز می‌کند. اکنون پشت او به زندگی، رؤیاها، آرزوها و همه‌ی آن چیزهایی است که دیگر ته کشیده است. او به سوی فردیت، به سوی خود بودن پیش می‌رود.

پیش از این زندگی پر مشغله داشت و نمی‌توانست با خود تنها باشد؛ وظایف و مسئولیتهایی داشت که باید ادا می‌شد و بچه‌هایی که باید به آنها رسیدگی می‌کرد. حالا دیگر آنها بزرگ شده‌اند و ازدواج کرده‌اند. وقتی تو چهل و نه ساله‌ای، بچه‌ها دارند ازدواج می‌کنند و سر و سامانی می‌گیرند. دیگر هیپی[۱۷] نیستند، باید بیست و هشت ساله باشند. آنها سر و سامان می‌گیرند – و تو می‌توانی از سکون و آرامش خویش به در آمده، از خانه بیرون بزنی و خانه بدوشی اختیار کنی. در چهل و نه سالگی شخص باید رو به سوی جنگل کند، به سیاحت درون بپردازد، درون‌گرا شود و بیش از پیش به مکاشفه و نیایش روی آورد.

[17] هيپي‌گري آزادي بي‌بند و بار و اعمال لجام گسيخته‌ي جنسي است كه تمدن غرب براي اكثر جوانان به ارمغان آورده است.و.

در سن پنجاه و شش سالگی، فرد از نو دچار تغییر و دگرگونی می‌شود. اکنون دیگر نگاه کردن رو به سوی هیمالیا کافی نیست؛ واقعاً باید به سیر و سیاحت پرداخت – باید رفت. زندگی رو به اتمام است، مرگ دارد نزدیک‌تر می‌آید. در چهل و نه سالگی کشش به سوی جنس مخالف از بین می‌رود. در پنجاه و شش سالگی فرد باید از دیگران، از اجتماع، قواعد و تشریفات اجتماعی، انجمن‌ها و باشگاهها رویگردان باشد. در پنجاه و شش سالگی فرد باید از همه‌ی گردهمایی‌ها و مجالس تشریفاتی کناره بگیرد. الان دیگر احمقانه به نظر می‌آید. بروی این باشگاه، آن باشگاه که مردم را ببینی، همه فکل و کراوات زده، با لباسهای رسمی آنچنانی – چه ناپخته و بچگانه! خب که چی؟ ... باشگاه شیرها! این اسم خودش احمقانه است. حالا برای بچه‌های کوچک باشد، یک حرفی. امروزه برای بچه‌ها «باشگاه بچه شیرها» درست کرده‌اند و برای خانمها «باشگاه ماده شیرها!»! «باشگاه بچه شیرها» هیچ عیبی ندارد، خوب است، اما باشگاه شیرهای نر و باشگاه شیرهای ماده...؟! این نشان می‌دهد که ذهن‌ها هنوز مبتذل و پیش پاافتاده‌اند.

در پنجاه و شش سالگی فرد باید چنان بالغ باشد که خود را از همه‌ی درگیریها و وابستگی‌های اجتماعی بیرون بکشد. تمام! او به اندازه‌ی کافی زندگی کرده و به اندازه‌ی کافی آموخته؛ اکنون باید از همه‌ی آنها تشکر کرده و پایش را بیرون بکشد. پنجاه و شش سالگی زمانی است که فرد باید به طور طبیعی به یک سانیاسین (Sannyasin) تبدیل شود. او باید سانیاس اختیار کند، باید کنار بکشد. این طبیعی است. همانطور که داخل می‌شوی، باید بیرون هم بروی. زندگی هم باید ورودی داشته باشد و هم خروجی، و گرنه خفه کننده خواهد بود. تو وارد میشودی و هرگز پایت را بیرون نمی‌گذاری، بعد می‌گویی که خفه شده‌ای، در رنج و عذابی. یک خروجی هم هست و آن سانیانس است – تو از اجتماع بیرون می‌آیی. در پنجاه و شش سالگی تو حتی علاقه‌ای به دیگران نداری.

در شصت و سه سالگی از نو کودک می‌شوی. تو دیگر فقط به خودت علاقه‌مندی. مراقبه هم همین است – حرکت به درون؛ گویی همه چیز ناپدید شده و فقط تویی که وجود داری. تو از نو یک کودک شده‌ای – البته کودکی بسیار پرمایه و غنی از زندگی؛ کودکی بسیار پخته، فهمیده و با هوشی فوق‌العاده. اکنون تو دوباره معصوم میشوی و در خود فرو رفتن را آغاز میکنی. فقط هفت سال باقی است و باید خود را برای مرگ آماده کنی. باید آماده‌ی مرگ باشی.

و آمادگی برای مرگ چیست؟ مردن در حال جشن گرفتن؛ آمادگی برای مرگ است. خوشحال، مسرورانه و مشتاقانه مردن، آمادگی برای مرگ است. خداوند به تو فرصت داد تا بیاموزی و باشی. و تو آموختی. اکنون تو دلت می‌خواهد که استراحت کنی. اکنون دوست داری به خانه‌ی اولیه‌ات بازگردی. فقط چند

صباحی را اینجا گذراندی. تو در سرزمین عجیبی آواره و سرگردان اینجا و آنجا پرسه زدی، با مردمان عجیبی سر کردی، عاشق غریبه‌ها شدی و خیلی چیزها آموختی. اکنون وقت آن است که ملکه‌ی زنبورها به کندو بازگردد.

شصت و سه سالگی زمانی است که شخص کاملاً در خود محصور است. جریان کل انرژی فقط روی به سوی درون است و درون و درون. این انرژی فقط و فقط به درون باز میگردد. تو حلقه‌ای از انرژی هستی، که به هیچ کجا حرکت نمیکنی. نه مطالعه‌ای نه حرف چندانی. سکوتی فزاینده و خلوت با خود، عدم وابستگی مطلق نسبت به همه چیز، هر چیزی که تو را احاطه کرده است... انرژی به تدریج فروکش می‌کند.

در هفتاد سالگی تو آماده‌ای و چنانچه از این الگوی طبیعی تبعیت کرده باشی، درست پیش از مرگ – نه ماه پیش از مرگ – تو از فرا رسیدن مرگ آگاه خواهی شد. همانطور که کودک بایستی نه ماه را در زهدان مادر سپری کند، همین دوره کاملاً تکرار خواهد شد. به تمامی تکرار خواهد شد، به کلی تکرار خواهد شد. وقتی مرگ می‌رسد، تو از نه ماه پیش از آمدنش آگاه خواهی بود. اکنون دوباره به زهدان باز می‌گردی. دیگر این زهدان در بدن مادر نیست، در درون خود توست.

هندی‌ها درونی‌ترین حَرَم یک معبد را گراب‌ها (Grabha)– زهدان – می‌نامند. به معبد که وارد می‌شوی، درونی‌ترین قسمت آن را زهدان می‌گویند. آن را بسیار عامدانه و بسیار نمادین چنین نامیده‌اند؛ این زهدانی است که شخص باید به آن وارد شود. در آخرین مرحله – برای نه ماه – شخص وارد خودش می‌شود؛ بدن او زهدان می‌شود. شخص به درونی‌ترین حرم راه می‌یابد؛ مکانی که عبادتگاه است؛ مکانی که خداوند همیشه در آن می‌زیسته است. فرآیند طبیعی این است.

برای این فرآیند طبیعی به هیچ آینده‌ای احتیاج نیست. تو باید به طور طبیعی همین لحظه را زندگی کنی. لحظه‌ی بعدی به خودی خود از دل همین لحظه بیرون می‌آید. درست همانگونه که یک کودک بزرگ شده و به جوانی مبدل می‌شود، احتیاجی به برنامه‌ریزی برای این کار نیست – کودک خودش به سادگی به دختر یا پسری جوان تبدیل می‌شود؛ این طبیعی است؛ خود به خود پیش می‌آید. همانگونه که رودخانه به جریان در می‌آید و به اقیانوس می‌ریزد، به همان شیوه تو جاری می‌شوی و به آخر خط، به اقیانوس می‌پیوندی، اما باید طبیعی، غوطه‌ور و در لحظه باشی. همین که شروع کردی درباره‌ی آینده و رؤیاها و آرزوها فکر کنی، این لحظه را از دست می‌دهی. و این لحظه‌ی از دست رفته اختلال ایجاد خواهد کرد، چون تو همیشه چیزی کم خواهی داشت و شکافی در میان خواهد بود.

اگر شخص دوران کودکی خود را به خوبی طی نکند، آن کودکی زندگی نا کرده به جوانی‌اش راه می‌یابد – و گرنه کجا دارد برود؟ باید این دوران طی شود. وقتی کودک چهارساله می‌رقصد، جست می‌زند، اینجا و آنجا می‌دود و پروانه‌ها را دنبال می‌کند، این زیباست. اما وقتی جوانی بیست ساله، که اکنون برای خود مردی است، به دنبال پروانه‌ها می‌دود، این احمقانه است؛ باید به تیمارستان معرفی‌اش کنید. این یک مرد روانی است. در چهار سالگی این حرکات نه تنها عیبی نداشت، که طبیعی هم بود؛ همان کاری بود که باید انجام می‌داد. کار درست در آن سن همین است. اگر کودکی پروانه‌ها را دنبال نکرد، اشکالی در کار است، باید او را به نزد روانکاو برد. آن موقع عیبی نداشت. اما وقتی مرد بیست ساله دنبال پروانه‌ها می‌کند، آن وقت باید حدس بزنی نکند راه را اشتباه رفته و هنوز رشد نیافته است. بدنش رشدش را کرده است، اما ذهن عقب مانده است. باید جایی در دوران کودکی به دنبال اشکال بود – به او اجازه نداده‌اند تا کودکی‌اش را به طور کامل زندگی کند. اگر فرد دوران کودکی را به طور کامل زندگی کند، به مردی جوان، زیبا، شاداب و عاری از آلایش به دوران کودکی رشد می‌یابد. او به مانند کاری که پوست می اندازد، دوران کودکی را از سر خود باز کرده و تازه و شاداب از آن بیرون می‌آید. او هوش یک مرد جوان را دارد و دیگر به عقب مانده ذهنی نمی‌ماند.

دوران جوانی را به طور کامل زندگی کن. به نظرات گذشتگان توجه نکن، آنها را نادیده بگیر. به حرفهایشان بی‌اعتنایی نما، چون آنها جوانی را کم بها داده‌اند. آنها سرکوب گران جوانی و مخالف روابط جنسی هستند. و اگر اجتماعی با روابط جنسی مخالف بود، آنگاه مسائل جنسی در سراسر زندگی‌ات پخش می‌شود، و حکم سمی خطرناک را پیدا می‌کند و روان‌پریشی و خودآزاری آغاز می‌شود و از این رو، آن را زندگی کن! از آن لذت ببر!

بین چهارده و بیست و یک سالگی، پسر در اوج هیجانات و قوای جسمی و تمایلات جنسی است. در حقیقت، نزدیک به سن هفده یا هجده سالگی به قله ی منحنی هیجانات جنسی می‌رسد و دیگر هیچوقت از نظر جنسی خود را چنین توانا نخواهد یافت و چنانچه آن لحظات از دست بروند، او هرگز به کمال شور و شیدایی و انزال زیبایی که می‌توانست نزدیک به سن هفده یا هجده سالگی داشته باشد، نمی‌رسد.

تو پیوسته دچار مشکل هستی، چون اجتماع تو را مجبور می‌سازد که حداقل تا بیست و یک سالگی مجرد بمانی. این یعنی از دست دادن بزرگترین و عالی‌ترین امکان برای پاسخ به به هیجانات جنسی، آموختن مسائل جنسی و برقراری روابط جنسی. وقتی به بیست و یک یا بیست و دو سالگی رسیدی، تا آنجا که به شوریدگی مسائل جنسی مربوط می‌شود، تو دیگر پیر شده‌ای. نزدیک به سن هفده سالگی تو در قله بودی – آنقدر توانا، آنقدر توانمند، که انزال جنسی به عمق سلولهای بدنت نفوذ می‌یافت و سراسر

جسمت در زیر آبشاری از لذت جاودان دوش می‌گرفت. و وقتی می‌گویم که آمیزش جنسی می‌تواند سامادهی(Samadhi) ، اَبَر آگاهی (super consciousness) شود، این را برای هفتاد ساله‌ها نمی‌گویم. پیرمردها به من مراجعه می‌کنند و درباره‌ی کتابم از آمیزش جنسی تا اَبَر آگاهی (From sex to super consciousness)، می‌گویند که «ما کتابتان را خوانده‌ایم ، اما هرگز به چنین حالتی دست پیدا نکرده‌ایم.» پدر جان، تو چطور چنین انتظاری داری؟ تو زمان را از دست داده‌ای.

دیگر آب رفته به جوی باز نخواهد گشت. و من مسئول نیستم؛ اجتماع تو مسئول است و تویی که از آن حرف شنوی داشتی.

اگر بین چهارده و بیست و یک سالگی به فرد اجازه دهند آزادانه آمیزش داشته باشد، آمیزش جنسی کاملاً آزاد، او دیگر هر گز هرگز در بند آمیزش جنسی نخواهد بود. حتی محل سگ هم به مجلات مستهجن نمی‌گذارد. او تصاویر قبیح و شنیع را در داخل گنجه و لای انجیل پنهان نمی‌کند، سر راه مزاحم دخترها و زنها نمی‌شود و از بدن آنها نیشگون نمی‌گیرد. این کارها واقعاً وقیحانه و زشت است – هرزگی محض – اما تو اینها را تحمل می‌کنی و هیچ احساس نمی‌کنی چه اتفاقی در حال تکوین است و چرا همه عصبی هستند.

همین که فرصتی به دست آوردی بدنت را به بدن یک زن تماس دهی، معطل نمی‌کنی – واقعاً که قباحت دارد! مالش به بدن زن یا دختر مردم؟ این نشان می‌دهد که هنوز چیزی در تو ارضاء نشده باقی مانده است. وقتی یک پیرمرد با چشمانی شهوت آلود و حریصانه نگاه می‌کند، هیچ چیز قابل قیاس با آن نیست. کریه‌ترین چیز در دنیا این است که پیرمردی با نگاهی شهوت‌بار به کسی چشم بیندازد. الان چشمهایش باید معصوم باشد، او باید از این چیزها سیر باشد. نه اینکه مسائل جنسی چیز شنیع و زشتی باشد. یادت باشد، من نمی‌گویم آمیزش جنسی زشت است. آمیزش جنسی در زمان و دوره‌ی خودش چیز بسیار زیبا و دل‌انگیزی است و خارج از زمان و دوره‌ی خودش زشت است. آمیزش جنسی در یک پیرمرد نود ساله یک بیماری است. به همین دلیل مردم می‌گویند «پیرمرد کثیف». بله که کثیف است!

مرد جوان زیباست، شورانگیز است. شور و نشاط و زندگی از سر و رویش جاری است. علاقه‌مندی یک پیرمرد به مسائل جنسی نشانه‌ی یک زندگی ناکام، یک زندگی تهی است. نشانه ی نابالغی است. او فرصت را از دست داده و الان دیگر کاری از او ساخته نیست، اما او در ذهنش به خیالبافی درباره‌ی مسائل جنسی ادامه می‌دهد.

یادت باشد که بین چهارده و بیست و یک سالگی، اجتماع سالم برای آمیزش جنسی آزادی مطلق قائل است. در این اجتماع، به طور خودکار از شدت هیجانات جنسی کاسته می‌شود. بعد از یک دوره‌ی زمانی خاص، مسائل جنسی دیگر در اذهان مردم مطرح نیست. دیگر از آن بیماری خبری نیست. در وقت مساعد، زندگی جنسی را طبق روال طبیعی‌اش طی کن و از موعدش که گذشت، آن را از صفحه‌ی ذهنت محو کن. اما تو فقط وقتی می‌توانی چنین کنی که زندگی کرده باشی، و گرنه نمی‌توانی آن را فراموش کنی و به این سادگی‌ها از آن درگذری. تو مثل کنه به آن می‌چسبی و این به جراحتی در درون مبدل می‌شود.

در شرق، به جای اعتنا به نظرات گذشتگان، به طبیعت گوش جان بسپار – وقتی طبیعت زمزمه‌کنان می‌گوید وقت عشق بازی است، برو معاشقه کن و وقتی طبیعت هشدار می‌دهد وقت کناره‌گیری است، خویشتن خویش را بازدار و به روانکاوان و روانشناسان یاوه‌باف غرب هم گوش مده. ابزارهای تحقیقاتی آنها هر قدر پیشرفته باشد – منظورم افرادی مثل مسترز و جانسون[18] و دیگران است – و هر تعدادی مَهبلی هم که مورد آزمایش و بررسی موشکافانه قرار داده باشند، باز هم نسبت به زندگی شناخت خدای‌گونه ندارند.

در حقیقت، حدس من این است که این مسترزها و جانسون‌ها و کنیزی‌ها[19] از آن دست بیماران مازو خیستی هستند که فقط از تماشای مقاربت جنسی دیگران ارضاء می‌شوند. آنها خودشان به گونه‌ای تلخ سرشان برای مسائل جنسی درد می‌کند، و گرنه کی حوصله دارد هزار تا مهبل را با کلی تجهیزات زیر نظر بگیرد تا ببیند هنگام مقاربت در داخل مهبل زن چه می‌گذرد؟ کی اهمیت می‌دهد؟ چه یاوه! اما وقی سیر طبیعی زندگی انسان به انحراف کشیده شد، این قبیل چیزها اتفاق می‌افتد.اکنون مسترزها و جانسون‌ها برای خودشان کلی متخصص شده‌اند و به عنوان صاحب نظر تام الاختیار فتوای علمی می‌دهند! هر مشکل جنسی که داشته باشی باید به آنها مراجعه کنی. و من حدسم این است که آنها جوانی خود را مفت باخته‌اند. آنها زندگی جنسی خود را به درستی طی نکرده‌اند. یک جای کار می‌لنگد و آنها از راه این شگردها دارند کمبودهای خود را جبران می‌کنند.

و وقتی چیزی لباس علم به تن کرد، دیگر دستت برای هر کاری باز است. اکنون آنها یک نوع آلت مصنوعی الکتریکی ساخته‌اند و این آلت‌های الکتریکی را در مهبل‌های واقعی به ارتعاش در می‌آورند تا سر در بیاورند که در آنجا چه اتفاقی می‌افتد: آیا انزال جنسی زن کلیتورال است یا مهبلی؟، با چه

[18] Masters & Johnson et al
[19] Kinsey

هورمونهایی در خون جریان پیدا می‌کند و چه هورمونهایی جریان پیدا نمی‌کنند؟ و زن چه مدت می‌تواند همخوابی کند؟ و حرف آخرشان هم این است که زن در بستر مرگ هم می‌تواند مقاربت داشته باشد! در حقیقت، پیشنهاد آنها این است که زن پس از یائسگی بهتر از هر زمانی می‌تواند آمیزش جنسی داشته باشد – یعنی بعد از چهل و نه سالگی. حالا چرا این را می‌گویند؟ چون به قول خودشان قبل از چهل و نه سالگی زن همیشه از باردار شدن می‌ترسد. حتی اگر قرص ضدبارداری هم مصرف کند، باز هم هیچ قرصی صد در صد مطمئن نیست؛ ترسی وجود دارد. در چهل و نه سالگی، وقتی قاعدگی با فرا رسیدن یائسگی زن متوقف شد، آن موقع دیگر ترسی در کار نیست و زن کاملاً آزاد است. اگر تعلیمات آنها اشاعه پیدا کند، زنان «خون آشام» از کار در می‌آیند و این پیرزنها هستند که به دنبال مردها می‌افتند، چون حالا دیگر وحشتی در بین نیست و اولیای امور هم بر آن مهر تایید زده‌اند. در حقیقت، حرف آنها این است که زمان مناسب برای شهوترانی عاری از هر مسئولیتی تازه از این به بعد شروع می‌شود.

برای مردها هم همین آش را پخته‌اند. آنها مردی را مثال می‌زنند که در سن شصت سالگی می‌تواند پنج بار در روز نزدیکی داشته باشد. این مرد ظاهراً باید موجود عجیب‌الخلقه‌ای بوده باشد. بدنش و هورمونهایش اختلالی، چیزی دارد. در سن شصت سالگی! با عقل جور در نمی‌آید. این آدم طبیعی نیست، چون تا آنجا که من می‌دانم – و این را از روی تجربه شخصی ام و از زندگی‌های گذشته‌ای که می‌توانم به یاد بیاورم می‌گویم – در چهل و نه سالگی یک مرد طبیعی کششی به سوی زنها ندارد؛ آن جذابیت و علاقه از بین رفته است. این کشش همانطور که می‌آید، همانطور هم می‌رود.

هر چیزی که می‌آید، باید روزی برود. هر سر بالایی، سر پایینی هم دارد. هر مدّی، جزری هم دارد.هر موجی که پدید می‌آید باید ناپدید شود و برای رفتن این موج باید زمانی وجود داشته باشد. در چهارده سالگی موج می‌آید و در حدود چهل و نه سالگی به پایان آمده و محو می‌شود. اما مردی که پنج بار در روز در سن شصت سالگی ... یکجای کار عیب دارد. خیلی خیلی هم عیب دارد؛ بدن او به درستی کار نمی‌کند. این حد، افراط در توانایی جنسی است. وقتی پسر چهارده‌ساله هیچ نوع هیجان جنسی در خود احساس نمی‌کند یا پسری هیجده ساله تمایلی به آمیزش جنسی ندارد، اشکالی وجود دارد – باید او را درمان کرد. وقتی مرد شصت ساله نیاز دارد که پنج بار در روز نزدیکی داشته باشد، اشکالی هست. موتور بدن او جوش آورده و به طور طبیعی و درست کار نمی کند.

اگر تماماً در این لحظه زندگی کنی، نیازی نیست درباره‌ی آینده نگران باشی. اگر دوران کودکی به درستی و سلامت طی شود، جوانی جا افتاده و آکنده از سلامتی را برایت به ارمغان می‌آورد – پر شور، سر زنده و با نشاط؛ اقیانوس متلاطم و مملو از انرژی. اگر دوران کودکی به درستی بپایان یابد، زندگی بسیار

باثبات، آرام و بدون دغدغه یی را به دنبال می آورد. زندگی آرام و ساکت تو را به پرسشهای مذهبی سوق میدهد. زندگی چیست؟ زیستن کافی نیست، باید به درون اسرار رخنه کرد. زندگی آرام و بی سر و صدا لحظه‌های مراقبه‌گری را با خود به همراه می‌آورد. مراقبه برائت از همه‌ی چیزهایی است که اکنون بیهوده‌اند و جز مشتی یاوه‌های دست و پا گیر نیستند. زندگی سراسر ذهنیّات و اعمال پریشان و چرندی میشود و فقط یک چیز باقی می‌ماند، چیزی تا ابد ارزشمند – و آن آگاهی توست.

در هفتاد سالگی، آنگاه که آماده‌ی مرگی، اگر همه‌ی مراحل را به درستی پشت سر گذاشته باشی – در لحظه، بدون پشت هم اندازی برای آینده، بدون رؤیاپردازی برای آینده – و آن را سوای هر چه می خواست باشد، تمام و کمال در لحظه زندگی کرده باشی، نه ماه پیش از مرگ به آگاهی خواهید رسید. تو به قدری آگاهی یافته‌ای که میتوانی ببینی اکنون مرگ می‌آید.

بسیاری از قدیسین مرگ خود را از قبل اعلام کرده‌اند. ولی من حتی به یک نمونه برخورد نکرده‌ام که کسی قبل از نه ماه به آخر عمر، موعد مرگش را اعلام کرده باشد. دقیقاً نه ماه پیش‌تر، انسان صاحب آگاهی، درگیر گذشته نیست... چون کسی که هرگز در فکر آینده نیست، هرگز به گذشته نیز فکر نمی کند. اینها با هم‌اند. گذشته و آینده با هم و به هم پیوسته‌اند. وقتی درباره‌ی آینده فکر می کنی، این چیزی جز بازتاب گذشته نیست. وقتی درباره گذشته می‌اندیشی، این چیزی جز طرح‌ریزی برای آینده نیست. اینها باهم‌اند. حال بیرون از هر دو است – کسی که در این لحظه، هم اینک همینجا زندگی می کند، درگیر گذشته و آینده نیست. او سبکبار باقی می‌ماند. او باری بر دوش ندارد که با خود حمل کند. او وزنی را با خود جابجا نمی کند. نیروی جاذبه برای او تأثیری ندارد. در حقیقت او راه نمی رود، پرواز می کند. بالدار است. او پیش از مرگ – دقیقاً نه ماه قبل – آگاه می‌شود که مرگ دارد می‌آید.

و او محفوظ و سرمست جشن خواهد گرفت و به این و آن خواهد گفت که «کشتی من در راه است و من تنها برای چند صباحی در این ساحل بوده و بزودی رهسپار خانه‌ام خواهم بود. این زندگی زیبا بود؛ یک تجربه‌ی عجیب و خارق‌العاده. من بسیار عشق ورزیدم، آموختم و زندگی کردم. من پربار و غنی هستم. من دست خالی به اینجا آمدم و با کوله‌باری از تجربه، با پختگی بسیار، از اینجا می‌روم.» او نسبت به همه‌ی چیزهایی که بر او گذشته است – چه خوب و چه بد، چه درست و چه نادرست – شکرگزار است، زیرا او از هر رخدادی هر چند کوچک درسها آموخته است. نه تنها از حق که از باطل – از فرزانگان، نیکوکاران و از گناهکاران، آری از آنان نیز – آموخته است. آنها همگی مفید بوده‌اند. کسانی که غارتش کردند و کسانی که دستش را گرفتند، به حالش مفید بودند. آنها که از در دوستی در آمدند مفید بودند و

آنان که از در دشمنی در آمدند، مفید بودند – همه به حالش مفید بودند. تابستان و زمستان، سیری و گرسنگی، هر چیزی مفید بود. آدم حق دارد نسبت به همه چیز و همه کس شکرگزار باشد.

وقتی شخص نسبت به همه چیز و همه کس سپاسگزار بود و آماده‌ی مرگ، وقتی برای این فرصت مناسبی که به او داده‌اند، به جشن و پایکوبی پرداخت، مرگ جلوه‌ای زیبا می‌یابد. آنگاه مرگ نه دشمن، که بزرگترین یار و یاور او است، زیرا مرگ نقطه‌ی اوج زندگی است؛ بالاترین قله‌ای که زندگی به آن دست می‌یابد. مرگ پایان زندگی نیست، حد اعلای زندگی است. به نظر تو مرگ نقطه‌ی پایان است، چون تو هرگز زندگی را نشناخته‌ای. نزد کسی که زندگی را شناخته است، مرگ همان نقطه اوج، خود قله، بالاترین قله‌ی زندگی است.

مرگ نقطه‌ی تحقق و نتیجه‌ی نهایی است. زندگی به مرگ منتهی نمی‌شود؛ در حقیقت مرگ حاصل شکوفایی زندگی است؛ گل است. اما برای شناختن زیبایی مرگ، باید برای آن آماده بود – باید این هنر را آموخت.

-----===-----

رابطه کمال یافته

وابستگی، استقلال، همبستگی

عشق می‌تواند دارای سه بعد باشد: یکی بعد وابستگی است. این همان چیزی است که در مورد اکثر مردم اتفاق می‌افتد. شوهر به زن وابسته است و زن به شوهر؛ آنها یکدیگر را مورد بهره‌کشی قرار می‌دهند. نسبت به یکدیگر سلطه‌جویی می‌کنند؛ یکدیگر را در تملک می‌گیرند و تا حد یک کالا تنزل می‌دهند. در نود و نه درصد موارد این چیزی است که در دنیا روی می‌دهد. به همین دلیل هم عشقی که می‌تواند دروازه‌های بهشت را باز کند، فقط در جهنم را به روی آن آدمها می‌گشاید.

دومین حالت ممکن، عشق بین دو فرد مستقل است. این نیز گهگاه اتفاق می‌افتد. اما این هم موجب بدبختی است، چون تعارضی مداوم بین آنها وجود دارد. هیچ نوع سازگاری ممکن نیست، هر دو بسیار مستقل و به خود متکی هستند و هیچ یک در این میان حاضر نیست کنار بیاید و خود را با دیگری وفق دهد.

زندگی با شاعران، هنرمندان، اندیشمندان و دانشمندان که در نوعی استقلال ذهنی – به سر می برند، محال است؛ آنها برای یک زندگی مشترک، افرادی نامتعارف به حساب می‌آیند. هر چند به دیگری آزادی

می‌دهند، اما آزادی آنها بیشتر شبیه به بی‌تفاوتی و بی‌اعتنایی است تا آزادی. گویی وجود تو برایشان اهمیتی ندارد، بود و نبود تو برایشان یکی است. آنها با ترک یکدیگر به فضای شخصی خویش پناه می‌برند. رابطه‌ی آنها به نظر سطحی می‌آید. آنها از داشتن ارتباطی عمیقتر با هم وحشت دارند، چون بیشتر به آزادی خودشان اهمیت می‌دهند تا عشق، و دلشان نمی‌خواهد حد میانه را برگزینند.

و سومین امکان، همبستگی است. این چیزی است که به ندرت اتفاق می‌افتد، اما هر بار که روی می‌دهد، گویی بخشی از بهشت از آسمان به زمین می‌آید. در این حال دو نفر نه به هم وابسته‌اند و نه مستقل از یکدیگرند، بلکه در هماهنگی و همزمانی فوق‌العاده‌ای به سر می‌برند؛ گویی برای خاطر یکدیگر نفس می‌کشند – یک روح در دو بدن. هرگاه چنین حالتی اتفاق بیفتد، عشق حادث شده است. فقط به این می‌شود گفت عشق. آن دو مورد دیگر عشق واقعی نیستند، فقط نوعی قول و قرارند. یک توافق اجتماعی، روانی یا زیست شناختی – اما به هر حال فقط یک قرار و مدار خشک و خالی. بُعد سوم، چیزی معنوی یا روحانی است.

طلب و بخشش، عشق‌ورزی و مالکیت

لویس (C.S Lewis) معتقد است دو نوع عشق داریم : عشق‌ورزی از روی نیاز (Need – Love) و عشق از روی بخشش (Gift – love). آبراهام مزلو (Abraham Maslow) نیز عشق را به دو دسته تقسیم می‌کند: یک عشق ناشی از کمبود، و دیگری عشق برآمده از وجود. تفاوت بین این دو بسیار مهم و اساسی است و باید آن را درک کرد.

«عشق از سر نیاز» یا «عشق کمبود» بستگی به طرف مقابل دارد. این عشقی نابالغ است. در حقیقت اصلاً عشق نیست – نیاز است. تو از آن دیگری استفاده می‌کنی، تو از او به عنوان یک وسیله بهره می‌گیری. تو بهره‌کشی می‌کنی، آلت دست قرار می‌دهی، سلطه‌گری می‌کنی و دقیقاً همین‌ها را طرف مقابل تو انجام

می‌دهد. او سعی دارد تو را در مشت خود بگیرد، بر تو غالب شود، تو را مالک شود و از تو استفاده کند. استفاده کردن از یک انسان رفتاری غیردوستانه است. بنابراین فقط شبیه عشق به نظر می‌رسد؛ سکه‌ای تقلبی است. اما این چیزی است که برای عده‌ی بسیاری از مردم اتفاق می‌افتد، چون نخستین درس عشق را در کودکی خود آموخته‌اند.

کودکی که به دنیا می‌آید، به مادر وابسته است. عشق او به مادر غریزی و عشقی ناشی از کمبود است – او به مادر احتیاج دارد و بدون مادر قادر به ادامه زندگی نیست. او به مادر عشق می‌ورزد، چون مادر زندگی اوست. در حقیقت این واقعاً عشق نیست – او به هر زنی، به هر کس که از او محافظت کند، هر کس که به او کمک کند تا زنده بماند، هر کس که نیازش را برآورد، عشق می‌ورزد. مادر، خودش نوعی غذا برای اوست. او علاوه بر شیر، عشق را نیز از مادر دریافت می‌کند- و خود این هم یک نیاز است. میلیون‌ها نفر از مردم در سراسر زندگی خود کودک می‌مانند و هرگز بزرگ نمی‌شوند. از نظر سنی بزرگ می‌شوند، ولی از نظر ذهنی کودک می‌مانند، از نظر روانی خام و نابالغ می‌مانند. آنها همیشه نیازمند عشق‌اند، و برای عشق، درست مثل غذا، بی‌تابی می‌کنند. انسان لحظه‌یی بالغ می‌شود که به جای حاجتمند بودن، عشق بورزد. در این لحظه او شروع می‌کند به لبریز شدن و تقسیم کردن با دیگران، او روی دنده‌ی بخشش می‌افتد. مسأله‌ی مورد تأکید کاملاً متفاوت است. در مورد اولی، تأکید بر این است که چطور بیشتر دریافت کند و در مورد دومی، تأکید بر این است که چطور بیشتر ایثار کند و چطور بی قید و شرط ببخشد. این همان رشد یا بلوغ است که دارد به سراغت می‌آید. آدم بالغ می‌بخشد. فقط کسی که به بلوغ رسیده است می تواند ببخشد، چون فقط یک فرد بالغ از این توانایی برخوردار است. آن موقع عشق وابسته نیست. تو می توانی عاشق باشی و فرقی نمی‌کند معشوق عاشق تو هست یا نه. آن وقت عشق یک رابطه نیست، بلکه یک حالت است. وقتی که گلی در اعماق جنگل می‌شکفد، بی آنکه کسی آن را تحسین کند – کسی که عطرش را ببوید، از کنارش بگذرد و بگوید «چه زیبا!»، کسی که طعم و زیبایی و نشاطش را بچشد و با او شادی و سروش را قسمت کند – چه اتفاقی می‌افتد؟ چه بر سر آن گل می‌آید؟ می‌میرد؟ رنج می‌برد؟ به وحشت می‌افتد؟ دست به خودکشی می‌زند؟ نه. فرقی نمی‌کند آیا کسی از کنارش می گذرد یا نه؛ ربطی ندارد. او به عطرفشانی در نسیم ادامه می‌دهد. اگر تنها باشم، آن موقع هم همانقدر عاشقم که در کنارت باشم. این تو نیستی که در من عشق می‌آفرینی. اگر تو خالق عشقم باشی، طبعاً آنگاه که نیستی، عشق هم ناپدید خواهد شد. این تو نیستی که عشق را از وجود من بیرون می کشی، این منم که آن را همچون باران بر تو می‌بارم – این عشق از روی بخشش است. این عشق برخاسته از وجود است. من راستش با لویس و مزلو موافق نیستم. عشق نوع اول که آنها اسم عشق رویش می‌گذارند، عشق

نیست، نیاز است. چطور نیاز می‌تواند عشق باشد؟ عشق وفور نعمت است، فراوانی است. تو آنقدر سرشار از زندگی هستی که نمی‌دانی با آن چه کار کنی، این است که آن را با دیگران تقسیم می‌کنی. چنان غوغایی از نغمه و سرود در دلت برپاست که می‌خواهی چهچهه بزنی، آواز سر بدهی – حال کسی باشد که آن را گوش بدهد یا نه، ربطی به تو ندارد. حتی اگر کسی هم گوش ندهد، تو باید آوازت را بخوانی و رقص و پایکوبی کنی. دیگران می‌توانند از آن بهره‌مند شوند یا بی‌بهره بمانند – اما تا جایی که به تو مربوط است این چیزی در حال فوران و ریزش است، در حال سراریزش است. رودخانه‌ها برای خاطر تو به جریان در نمی‌آیند. چه تو آنجا باشی، چه نباشی، آنها جاری‌اند. آنها برای تشنگی تو و تشنگی دشت‌ها روان نیستند، بلکه فقط روانند. تو می‌توانی عطش خود را با آن سیراب کنی، یا همانطور تشنه بمانی – این به خودت بستگی دارد. در واقع، رودخانه برای خاطر تو جاری نمی‌شود؛ رودخانه خودش در جریان بود. اینکه تو توانستی آب مرود نیاز خود یا مزرعه‌ات را از رودخانه تأمین کنی، امری تصادفی است.

وقتی به دیگری وابسته هستی، آن دیگری همیشه مایه‌ی بدبختی است. لحظه‌ای که وابسته می‌شوی، احساس می‌کنی که بیچاره و بدبختی، چون وابستگی یعنی عبودیت و بردگی. آن وقت به شکلی زیرکانه شروع می‌کنی به انتقام گرفتن، چون آن کسی که به او وابسته شده‌ای، بر تو اعمال قدرت می‌کند. هیچکس دوست ندارد کسی برایش قدرت‌نمایی کند. هیچکس دلش نمی‌خواهد وابسته باشد، چون وابستگی قاتل آزادی است و عشق نمی‌تواند در وابستگی شکوفا شود – عشق شکوفه‌ی آزادی است، به فضا احتیاج دارد، به فضای مطلق و بی حد و مرز احتیاج دارد. آن دیگری نباید مزاحم این فضا باشد. عشق بسیار حساس و شکننده است. وقتی وابسته‌ای، آن دیگری به طور حتم بر تو مسلط می‌شود و تو می‌کوشی او را زیر سلطه‌ی خود ببری. این همان کشمکشی است که بین به اصطلاح عشاق رواج دارد. دو دشمن صمیمی و نزدیک که مدام در حال زورآزمایی‌اند. این زن و شوهرها چه کار می‌کنند؟ ابراز عشق چیز بسیار نادری است؛ معمول، دعواست و عشق‌ورزی جزو استثنائات است. آنها به هر طریق سعی دارند بر دیگری سلطه پیدا کنند و حتی از طریق عشق هم سعی دارند دیگری را زیر سلطه‌ی خود درآورند. اگر شوهر از زن چیزی درخواست کند، زن قبول نمی‌کند، اکراه دارد. بسیار خسیس و ناخن خشک است؛ آن خواسته را عملی می‌کند، اما از روی بی‌میلی؛ دلش می‌خواهد تو دورش بگردی و برایش دم تکان بدهی. در مورد شوهر هم همین بساط است. وقتی زن به چیزی احتیاج داشته و از او تقاضایی دارد، شوهر می‌گوید که خسته است و سر کار از بس کار کرده، پدرش درآمده و حسابی از رمق افتاده و می‌خواهد یک دقیقه دراز بکشد.

اینهای راههایی برای آزار رساندن طرف است – برای اینکه جانش را به لبش برسانی و او را گرسنه‌تر از پیش نگه داری تا بیشتر به تو وابسته شود. طبعاً زنان از این نظر بسیار با سیاست‌ترند، چون در حال حاضر هم قدرت را به دست دارند. مرد احتیاجی ندارد هزار دوز و کلک بزند تا قدرت پیدا کند. خواه ناخواه قدرت در دست اوست. این اوست که پول در می‌آورد این قدرت اوست . او از نظر عضلانی قوی‌تر است. او در طی سالهای متمادی چنان زن را شستشوی مغزی داده که زن فکر می‌کند که مرد «قوی» و زن «ضعیف» است. مرد همیشه سعی داشته است زنی پیدا کند که از هر لحاظ از او پایین‌تر باشد. مرد هیچ خوش ندارد با زنی ازدواج کند که تحصیلاتش از او بالاتر است، وگرنه قدرت در معرض خطر قرار می‌گیرد. مرد هیچ دوست ندارد با کسی ازدواج کند که قدش از او بلندتر است، چون زن بلندقدتر، برتر و بالاتر به نظر خواهد آمد. مرد اصلاً دلش نمی‌خواهد با زنی ازدواج کند که زیادی روشنفکر و باهوش باشد، چون آن وقت جز و بحث می‌کند و جر و بحث می‌تواند قدرت را نابود کند. مرد هیچ میل ندارد با زنی ازدواج کند که خیلی مشهور است، چون آن موقع او در درجه بعدی اهمیت قرار می‌گیرد. در طول قرنهای متمادی مرد دوستدار زنی بوده است که از او جوان‌تر است. چرا زن نباید بزرگتر از شوهرش باشد؟ اشکال آن چیست؟ آری، زن بزرگتر با تجربه‌تر است و این قدرت را نابود می‌کند.

بنابراین مرد همیشه خواستار زنی پایین‌تر از خود بوده است – به همین دلیل هم زنان قدشان کوتاه‌تر شده است. هیچ دلیلی ندارد که زن کوتاه تر از مرد باشد – نه، به هیچ وجه. آنها صفت بلند بودن خود را از دست داده‌اند، چون فقط زنان کوتاه‌تر همیشه انتخاب شده‌اند. به تدریج این موضوع چنان عمیق در ذهنشان جای گرفت که قد بلندشان را از دست دادند. آنها هوش و ذکاوت خود را از دست دادند، چون کسی به زن باهوش احتیاج ندارد؛ زن باهوش موجودی عجیب و غریب و بی‌شاخ و دم به شمار می‌آمد. جای بسی شگفتی است که فقط در قرن حاضر قد زنان دوباره رو به افزایش گذارده است. حتی استخوانهای آنها دارد بزرگتر می‌شود. استخوان‌بندی زنها دارد درشت‌تر می‌شود! فقط در عرض پنجاه سال... بخصوص در آمریکا. مغزشان هم دارد رشد می‌کند و نسبت به قدیم‌ها بزرگتر می‌شود. بله، جمجمه‌شان دارد حجیم‌تر می‌شود.

با پیدایش ایده‌ی آزادی زن، برخی از شرطی‌شدنهای ریشه‌دار از بین رفته است. مرد چون قدرت داشت، دیگر نیازی نبود خیلی بزرگ باشد؛ نیازی نداشت سربسته حرفهایش را بزند. زنان قدرتی نداشتند. وقتی قدرت نداشتی، باید سیاست بیشتری به خرج بدهی – سیاست و تدبر جانشین قدرت باشد. تنها راهی که زنها می‌توانستند احساس قدرت کنند این بود که خانواده به او محتاج باشد؛ اینکه مرد مدام به او

نیازمند باشد. این عشق نیست، این چک و چانه است و آنها مدام در مورد قیمت با هم چانه می‌زنند. این کشمکشی دائمی است.

لویس و مزلو عشق را به دو نوع تقسیم می‌کنند. من به دو نوع تقسیم نمی‌کنم. من می‌گویم عشق نوع اول فقط اسمش عشق است، قلابی است؛ واقعی نیست. فقط عشق نوع دوم عشق است.

عشق فقط وقتی روی می‌دهد که تو بالغ باشی. تو وقتی قادری عشق بورزی که بزرگ شده باشی، کمال پیدا کرده باشی. وقتی دانستی که عشق نیاز نیست، بلکه یک سرریزش است – عشق برخاسته از وجود یا عشق از روی بذل و بخشش – آنگاه بی هیچ قید و شرطی می‌بخشی.

آن به اصطلاح عشق نوع اول از نیاز شدید و عمیق فرد به فردی دیگر نشأت می‌گیرد، در حالی که عشق از روی بخشش یا عشق برخاسته از وجود سرریزش محبت از فردی بالغ و از سر وفور عشق است! او غرق در عشق است. تو آن را دارا هستی و این عشق شروع می‌کند به پخش شدن در اطراف تو؛ درست مثل لامپ روشنی که در تاریکی نورافشانی می‌کند. عشق محصول فرعی وجود توست. وقتی تو هستی هاله‌ای از عشق پیرامون توست. وقتی نیستی، هاله‌ای هم اطراف تو نیست. و وقتی آن هاله را پیرامون خود نداشتی، از دیگران می‌خواهی که به تو عشق بدهند. بگذار این مطلب را تکرار کنم: وقتی عشق نداشتی، از دیگر می‌خواهی که آن را به تو بدهد؛ تو گدایی و آن دیگری هم از تو می‌خواهد که به او عشق ببخشی. اکنون دو تا گدا دست پیش یکدیگر دراز کرده‌اند و هر دو امیدوارند که آن دیگری آن را داشته باشد...

طبیعی است که سرانجام هر دو احساس ناکامی کرده و خود را فریب خورده احساس خواهند کرد.

میتوانی از هر زن و شوهری، از هر عاشق و معشوقی بپرسی – آنها هر دو احساس می‌کنند فریب خورده‌اند. تو فقط خیال کردی که دیگری آن را دارد – اگر تو عوضی خیال کنی، آن بابا چه تقصیری دارد؟ و دیگر آن تصویر خیالی از هم پاشیده و طرف مقابل مطابق با آن تصویر از کار در نیامده است. همین! آن بیچاره هیچ وظیفه‌ای ندارد که حقانیت وجودش را بر طبق انتظارات تو بر کرسی بنشاند. و تو طرف را فریب داده‌ای – این چیزی است که او احساس می‌کند، چون امیدوار بود که عشق از تو جاری و به وجود او سرازیر شود. شما هر دو امیدوار بودید که عشق از طرف مقابل دریافت کنید. و هر دو تهی بودید – عشق چطور می‌تواند اتفاق بیافتد؟ نهایتاً هر دو می‌توانید با هم بدبخت باشید. کوری عصاکش کوری دیگر! پیش از این هم هنوز وصلتی صورت نگرفته بود و تنها بودید، عادت داشتید بدبخت باشید؛ حالا

می توانید در کنار یکدیگر بدبخت باشید و یادت باشد وقتی دو نفر با هم بدبخت هستند، این یک عمل جمع ساده نیست؛ یک عمل ضرب است.

تو در تنهایی خود احساس یأس و ناامیدی می‌کردی، اکنون در کنار هم باز همین احساس را داری اما یک خوبی هم دارد: الان تو می توانی مسئولیت یأس و ناامیدی را به گردن طرف بیندازی – این اوست که تو را بدبخت می‌کند؛ این امتیاز خوبی است! تو دیگر خیالت راحت است :« من چیزیم نیست، اما او ...» با چنین زن شلخته، پرحرف، بداخلاق و تنگ نظر چه کار می‌توان کرد؟ باید بدبخت بود! با چنین شوهر قُزمیت و کِنِسی چه باید کرد؟

اکنون می توانی مسئولیت را به گردن طرف بیندازی. تو سپر بلا را پیدا کرده‌ای. اما بدبختی همچنان به قوت خود باقی است – البته بدبختی به توان دو!

تو می‌توانی هزاران بار شوهر یا زن عوض کنی، اما هر بار همان نوع همسر و همان فلاکت و سیه‌روزی تکرار خواهد شد. بدبختی به شکل‌های دیگر، اما بدبختی مشابهی تکرار می‌شود – تقریباً همان بدبختی. تو می توانی همسر دیگری اختیار کنی، اما خودت که عوض نشده‌ای – حالا کی می‌خواهد همسر جدید را انتخاب کند؟ تو خودت! این انتخاب دوباره از روی خامی و ناپختگی تو صورت می‌گیرد. تو دوباره همان تیپ همسر را انتخاب خواهی کرد.

مسئله ی اساسی عشق این است که قبل از هر چیز باید بالغ شوی. بعد همسر بالغی پیدا خواهی کرد؛ افراد نابالغ اصلاً تو را به خود جلب نمی کنند. داستان به همین سادگی است. اگر بیست و پنج ساله باشی، عاشق یک بچه‌ی دو ساله نمی‌شوی. دقیقاً به همین ترتیب وقتی تو از نظر روحی/ روانی فرد بالغی باشی، در دام عشق یک شیرخواره نمی‌افتی. چنین چیزی پیش نمی‌آید. نمی تواند پیش بیاید. تو می‌توانی درک کنی که این بی‌معنی است.

در حقیقت فرد بالغ در دام عشق نمی‌افتد، از دام عشق بلند می‌شود واژه Fall(افتادن) صحیح نیست. فقط افراد نابالغ می‌افتند. آنها سکندری می‌خورند و در دام عشق می‌افتند. قبلا یک طوری خودشان را زفت و رفت می‌کردند و روی پا می‌ایستادند. اکنون نمی توانند خود را اداره کنند، نمی‌توانند بایستند – زنی پیدا می‌کنند و پایشان سست می‌شود. آنها همیشه آماده‌ی زمین خوردن و چهار دست و پا راه رفتن بوده‌اند. اصلاً ستون فقرات ندارند و از آن استحکام لازم برخوردار نیستند که بتوانند به تنهایی روی پای خودشان بایستند.

فرد بالغ برای اینکه به تنهایی روی پایش بایستد، دارای استحکام و انسجام لازم هست و وقتی فرد بالغ عشقش را نثار می‌کند، رشته اتصالی به این عشق وصل نیست – او فقط آن را می‌بخشد. وقتی فرد بالغ عشقش را در طبق اخلاص به کسی می‌بخشد، شاکر و خرسند است که عشقش را پذیرفته‌اند، نه برعکس. او توقع ندارد برای این کار از او تشکر کنند – نه، به هیچ وجه، یکی از بزرگترین تناقضات زندگی، یکی از زیباترین پدیده‌های عالم هستی روی می‌دهد: آنها باهم‌اند و با این حال فوق‌العاده تنها هستند. آنها به قدری باهم‌اند که تقریباً یکی هستند، اما این یگانگی آنها فردیت هر یک از آنها را از بین نمی‌برد – در حقیقت آن را تشدید می‌کند و آنها فردیت بیشتری پیدا می‌کنند. دو فرد بالغ عاشق، به هم کمک می‌کنند تا بیشتر آزاد باشند. هیچ سیاست و نیرنگ‌بازی و هیچ تلاشی برای سلطه بر دیگری در کار نیست. تو چطور می‌توانی بر کسی که عاشقش هستی، سلطه‌جویی کنی؟ کمی به این موضوع بیندیش – سلطه‌گری نوعی انزجار، خشم و خصومت است. تو چطور می‌توانی کسی را که دوستش داری زیر سلطه خود بگیری؟ تو عاشق این هستی که او را کاملاً آزاد و فارغ‌البال و کاملاً مستقل ببینی. تو فردیت بیشتری به او می‌بخشی. به همین دلیل من آن را بزرگترین تناقض می‌دانم: آنها چنان باهم‌اند که تقریباً یکی هستند و با این حال در آن اتحاد و یگانگی دو فرد محسوب می‌شوند. فردیت آنها محو نمی‌شود – بلکه تقویت هم شده است – تا جایی که به آزادی آنها مربوط است، هر کدام باعث غنی‌تر شدن فردیت آن دیگری شده است.

افراد نابالغی که به دام عشق می‌افتند، آزادی یکدیگر را نابود می‌کنند، اسارت می‌آفرینند، زندان درست می‌کنند. افراد عاشق به هم کمک می‌کنند تا آزاد باشند، دست یکدیگر را می‌گیرند تا غل و زنجیرها را پاره کرده، همه نوع اسارت و بردگی را نابود سازند. وقتی عشق با آزادی به جریان درآمد، زیباست و وقتی جریان عشق همراه با وابستگی بود، کریه است.

یادت باشد، آزادی ارزشی والاتر از عشق است. به همین خاطر در هندوستان به غایت (The Ultimate) می‌گویند «مُکشا». مکشا یعنی آزادی. آزادی ارزشی والاتر از عشق است. بنابراین اگر عشق در حال نابود ساختن آزادی است، ارزشی ندارد. عشق را می‌توان دور ریخت، ولی آزادی را باید حفظ کرد – آزادی ارزشی والاتر است. و بدون آزادی تو هرگز نمی‌توانی سعادتمند باشی؛ این غیرممکن است. آزادی آرزوی فطری هر مرد و زنی است – آزادی مطلق، آزادی محض. پس هر چیزی که نابوده کننده‌ی آزادی باشد، آدم از آن متنفر می‌شود.

آیا از مردی که عاشقش هستی متنفر نیستی؟ آیا از زنی که عاشقش هستی متنفر نیستی؟ چرا متنفری ! بلایی است واجب که باید تحملش کنی. چون نمی‌توانی تنها باشی، باید بنحوی با کسی سر کنی، و مجبوری خودت را با توقعات و نیازهای او وفق دهی. تو باید طاقت داشته باشی و این همه را تحمل کنی.

عشقی که واقعاً عشق باشد، باید عشقی برخاسته از وجود، عشقی بخشنده باشد. عشق برخاسته از وجود یعنی «حالت عشق» - وقتی به خانه دل قدم گذاشتی، وقتی دانستی کی هستی، آنگاه عشق در وجودت پدید می‌آید. آن وقت رایحه‌ی دل‌انگیزش پراکنده می‌شود و تو آن را به دیگران می‌بخشی. تو چطور می‌توانی چیزی را که نداری، به دیگران ببخشی؟ برای بخشش چیزی، اساسی‌ترین شرط دارا بودن آن چیز است.

عشق و ازدواج

پیشنهاد من این است که ازدواج باید بعد از ماه عسل صورت بگیرد، اما قبل از آن هرگز. فقط وقتی همه چیز رو به راه بود و به خوبی پیش رفت، آن وقت اقدام به ازدواج کرد. ماه عسل پس از ازدواج بسیار خطرناک است. تا جایی که من می‌دانم کار نود و نه درصد از ازدواج‌ها با خاتمه ماه عسل تمام است، ولی آن موقع دیگر دُم به تله داده‌ای، هیچ راه فراری نداری. اگر همسرت را ترک کنی، آن وقت همه‌ی اجتماع – دادگاه، قانون، همه – برضد تو خواهند بود. بعد همه‌ی شئونات اخلاقی، مذهب، کشیش و خلاصه همه، پرچم مخالفت با تو را به اهتزار در خواهند آورد.

در حقیقت، اجتماع به جای مانع‌تراشی بر سر راه طلاق، باید تا می‌تواند موانعی بر سر راه ازدواج ایجاد کند. اجتماع نباید اجازه دهد که افراد به این آسانی‌ها با هم ازدواج کنند. دادگاه باید موانعی ایجاد کند – حداقل دو سال باید با آن زن زندگی کنی تا دادگاه به شما اجازه‌ی ازدواج بدهد. در حال حاضر قضیه برعکس است. اگر بخواهی ازدواج کنی، هیچکس از شما نمی‌پرسد آیا آمادگی این کار را داری یا این

فقط یک هوس گذراست – فقط به این خاطر که از بینی آن زن خوشت آمده! چه حماقتی! آدم که نمی‌تواند فقط با یک بینی زیبا زندگی کند. دو روز که بگذرد، بینی فراموش می‌شود. کی به بینی زنش نگاه می‌کند؟ زن هیچ وقت زیبا به نظر نمی‌آید، شوهر هیچ وقت زیبا جلوه نمی‌کند، وقتی به هم انس و الفت گرفتید، زیبایی پر می‌کشد و پی کارش می‌رود. باید با هم آشنا و مأنوس شوند. قبل از این دوره، حتی اگر خودشان خواهان ازدواج باشند، نباید به آنها چنین اجازه‌ای را داد. آن وقت طلاق از روی زمین محو خواهد شد. طلاق وجود دارد، چون ازدواج‌ها نادرست و اجباری است. طلاق وجود دارد چون ازدواج‌ها در حال و هوایی رؤیایی و شاعرانه صورت می‌گیرد.

حال و هوای شاعرانه وقتی بدرد می‌خورد که تو شاعر باشی – و کسی تا به حال نشنیده که شاعر جماعت همسر خوبی باشد. در حقیقت، شاعران قریب به اتفاق مجردند، آنها سخنان نغز و دلنشین زیادی به هم می‌بافند، ولی هرگز دم به تله نمی‌دهند واز این رو حال و هوای عشق و عاشقی باقی می‌ماند. آنها به سرودن اشعار زیبا و دلنشین ادامه می‌دهند... آدم نباید با کسی که در خواب و خیال‌های عاشقانه قصری باشکوه بر روی ابرها برای خود ساخته، ازدواج کند. باید اجازه داد شعر و شاعری از سرش بیفتد و روحیه ی نثر نویسی پیدا کرده و آتشش فرو بنشیند. چرا که زندگی روزمره بیشتر به نثر می ماند تا به شعر.

فرد باید به اندازه‌ی کافی به بلوغ برسد. بلوغ به منزله‌ی آن است که فرد دیگر یک احمق دلباخته نیست. او زندگی را می‌فهمد، مسئولیت زندگی را درک می‌کند و از مشکلات بودن در کنار یکی دیگر باخبر است. او همه ی مشکلات را قبول دارد و با این وجود تصمیم می‌گیرد که با آن فرد زندگی کند. او انتظار ندارد که فقط با باغی پر از گلهای رز زیبا روبرو شود. امید واهی ندارد. او خوب می‌داند که واقعیت جدی و خشن است. بسیار زمخت و ناهموار است. در گلزار زندگی، گلهای سرخ با آن گلبرگهای نرم و لطیف نیز یافت می‌شود، ولی تک و توک؛ گل هست ولی بیشتر از گل، خار هم هست.

وقتی نسبت به همه‌ی این مشکلات آگاه شدی و تصمیم گرفتی که همه را به جان بخری که تنها نباشی، آن وقت برای ازدواج اقدام کن. در این صورت عشق در هیچ ازدواجی قربانی نمی‌شود. چون این عشق واقع‌گرایانه است و عشق رؤیایی همان چیزی است که مردم به آن می‌گویند عشق نوجوانی(Puppy Love) . آدم نباید روی چنین عشقی حساب کند، نباید آن را غذای روح به حساب بیاورد. میتوان گفت مثل بستنی می‌ماند. خوردن بستنی گهگاه خوب است، اما نباید بر آن به عنوان غذا تکیه کنی. زندگی باید واقع‌گرایانه‌تر باشد، یعنی خالی از استعارات و تشبیهات شعری. ازدواج به خودی خود هرگز چیزی را نابود نمی‌کند. ازدواج صرفاً پنهان داشته‌های تو را آشکار کرده، آنها را بیرون می‌ریزد. اگر عشق در تو

پنهان باشد، ازدواج آن را از پستوی دلت بیرون می‌کشد. اگر عشق تو فقط لاف زدن و تظاهر باشد – فقط در باغ سبز!- دیر یا زود ناپدید می‌شود و بعد واقعیت تو، آن چهره‌ی کریه، آن شخصیت منفور تو رو می‌آید. ازدواج صرفاً یک فرصت است. بنابراین هر آنچه که در درون داشتی، از پرده بیرون می‌افتد.

عشق با ازدواج کردن نابود نمی‌شود. عشق به دست کسانی نابود می‌شود که نمی‌دانند چطور عشق بورزند. عشق نابود می‌شود، چون در وهله‌ی نخست عشقی در کار نبوده است؛ تو در رؤیا زندگی می‌کرده‌ای. واقعیت آن رؤیا را نابود می‌سازد، و گرنه عشق چیزی جاودانه است، جزئی از ابدیت است. اگر رشد پیدا کنی، و راه و رسمش را بدانی و واقعیات زندگی عاشقانه را دریابی، آنگاه عشق روز به روز باورتر می‌شود و شاخه و برگ بیشتری می‌یابد. ازدواج فرصتی بی‌همتا برای رویش و جوانه زدن در بستر عشق خواهد بود.

هیچ چیز نمی‌تواند عشق را نابود کند. اگر عشق وجود داشت، به رشدش ادامه می‌دهد. اما به زعم من، در اکثر موارد اصلاً عشقی در کار نیست. تو درباره‌ی خودت دچار سوءتفاهم شده‌ای. چیز دیگری آنجا بوده است. شاید آن را با هیجانات جنسی اشتباه گرفته بودی. در این صورت این هیجان زودگذر به زودی فروکش خواهد کرد، زیرا به محض اینکه با او همبستر شدی، این کشش از بین خواهد رفت. جذابیت جنسی فقط رفیق شفیق ناشناخته است. همین که بدن او را لمس کردی، وقتی مزه‌ی همبستری با او را چشیدی، کشش جنسی از بین خواهد رفت. اگر عشق تو فقط کشش جنسی بوده باشد، محکوم به فنا و نابودی است.

بنابراین هیچگاه عشق را با چیز دیگری عوضی نگیر. اگر عشق به واقع باشد ... وقتی می‌گویم عشق واقعی، میدانی منظورم چیست؟ منظورم این است: اینکه در حضور آن شخص ناگهان احساس کنی خوشحالی، صرفاً از بودن با هم احساس نشئگی کنی. فقط همان حضورش چیزی را در ژرفای دلت اقناع می‌کند... چیزی در قلبت به نغمه در می‌آید و تو به هارمونی در می‌آیی. صرفاً خود حضور او کمک می‌کند تا شما با هم باشید، و آنگاه تو فردیت، تمرکز و استواری بیشتری پیدا می‌کنی. پس این عشق است.

عشق شور و هیجان نیست، عشق عاطفه نیست. عشق ادراکی بسیار عمیق نسبت به این نکته است که یک نفر به نحوی کامل کننده‌ی توست. کسی هست که از تو دایره‌ی کاملی می‌سازد. حضور این شخص، بودن تو را روشنایی و اعتلا می‌بخشد. عشق به تو آزادی می‌بخشد تا خودت باشی؛ عشق احساس مالکیت نیست.

بنابراین مراقب باش – هرگز شور و هیجان جنسی را با عشق اشتباه نگیر، و گرنه فریب خواهی خورد. هشیار باش و وقتی این احساس در تو پدید آمد که در کنار کسی هستی و فقط با حضورش – حضور مطلق او و نه چیز دیگر، بدون آن که چیزی احتیاج باشد، تو هیچ تقاضایی نداری، فقط آن حضور، فقط بودنش برای خوشحالی و به وجود درآمدنت کافی است - چیزی در درونت شکفتن را آغاز می‌کند؛ هزاران نیلوفر آبی شکفته می‌شوند و آنگاه تو عاشقی. و آنوقت می‌توانی از میان مشکلاتی که واقعیت بر سر راهت می‌آفریند، عبور کنی. تو قادری همه‌ی تشویشها و اضطراب‌ها را پشت سر بگذاری و عشقت را بیش از پیش شکوفا سازی، چون هر یک از آن موقعیت‌ها به چالشی بدل خواهد شد و عشق تو با غلبه بر آن چالش‌ها بیش از پیش بالیدن گرفته، استحکام بیشتری خواهد یافت. عشق جاودانگی است. اگر عشقی در کار باشد، همچنان به نشو نما و رشد خود ادامه خواهد داد. عشق از آغاز خبر دارد، اما انجامی نمی‌شناسد.

والد و کودک

کودک نه تنها از طریق آموزش بیولوژیک، بلکه از راه عشقی مراقبه گون و عمیق نیز می‌تواند متولد شود. عشق مراقبه‌گون یعنی نه فقط آمیزش دو جسم، که ذوب شدن در وجود یکدیگر. یعنی کنار گذاشتن نفس‌ها، مذهب‌ها و ایدئولوژیها و از نو زلال و معصوم شد. اگر نطفه‌ی کودک از چنین پدر و مادری بسته شود، آنگاه این کودک به هیچ روی شرطی نخواهد شد.

چند نکته هست که دریافت و فهم آنها برای شما ضروری است، هر چند من حجت یا برهانی در تأیید آنها ندارم، چرا که آنها ورای دلیل و برهانند. فقط تجربه‌ی شماست که می‌تواند دلیل اثبات آنها باشد.

بعنوان مثال، ارگانیسم زنده قادر است به فراتر از خودش تعالی پیدا کند. این کمال و اوج در لحظات خاصی دست می‌دهد. این لحظه‌ها عزیزترین چیز برای ذهن انسان است، چون در آن لحظه‌ها طعم آزادی را – خودی فارغ‌البال و پر و بال گشوده، و چشیده‌ای و در پی آن عشق را عاری از قرینه‌اش – نفرت – با تمام وجود حس کرده‌ای. ما آن لحظه را انزال (orgasm) می‌نامیم. ماهیت زیست شناختی به تو انزال را هدیه می‌کند. این گرانبهاترین هدیه از سوی ماهیت بیولوژیکی کور توست. تو می‌توانی برای

انجام مراقبه از آن لحظه‌های آزادی، ذوب شدن و محو شدن استفاده کنی. هیچ موقعیتی بهتر از انزال برای شیرجه رفتن در حالت مراقبه وجود ندارد. دو عاشق با احساس یک روح در دو بدن ... همه چیز در این لحظه متوقف شده است. حتی زمان از حرکت ایستاده است. از فکر و خیال هیچ خبری نیست. ذهن از فعالیت افتاده است. تو در محضرخویش هستی و بس. در این فواصل کوتاه زمانی، تو قادری به ورای زیست شناسی قدم بگذاری. همه آنچه باید بدانی این است که مراقبه یعنی این: بی‌زمانی، بی نفسی، سکوت، سرخوشی، شعف و نشاطی فراگیر و خلسه‌ای سیراب کننده.

این انزال از طریق زیست شناسی دو فرد صورت گرفته است. اما بدان که این حال در خلوت تو به تنهایی نیز می‌تواند رخ دهد – فقط باید شرایط آن را فراهم کنی. استنباط شخص من این است که انسان از طریق جهش و خلسه‌ی جنسی مراقبه را شناخت، زیرا در زندگی هیچ لحظه‌ی دیگری به حالت مراقبه نزدیک نمی‌شود. اما بیشتر ادیان مخالف آمیزش جنسی هستند. آنها طرفدار مراقبه‌اند اما از تجربه‌ی اساسی و آغازینی که تو را به مراقبه سوق می‌دهد، جانبداری نمی‌کنند. این است که بشریتی ضعیف آفریده‌اند – نه تنها ضعیف از نظر مادی، که از نظر معنوی. آنها ذهن تو را برعلیه آمیزش جنسی چنان شرطی کرده‌اند که تو تحت فشار زیست شناختی به آن روی می‌آوری. ولی در آن فشار نمی‌توانی خلسه و آزادی انزالی را، بیکرانگی‌یی را که ناگهان در دسترس تو قرار می‌گیرد – ابدیت در لحظه را، ژرفای صرف این تجربه را – تجربه کنی.

از آنجا که انسان از لذات نفسانی محروم بوده است، نتوانسته بفهمد مراقبه چیست. و این خواسته‌ی بیشتر ادیان است که تو هرگز مراقبه‌گر نشوی – حال چه می‌خواهی درباره‌اش حرف بزن، بخوان، تحقیق کن، به سخنرانی‌ها این و آن در این زمینه گوش بده ... همه اینها باعث ایجاد سرخوردگی بیشتر تو می‌شود، زیرا و از نظر عقلانی همه چیز را درباره‌ی مراقبه می‌فهمی، اما از هیچ پایگاه و مبنای وجودی برخوردار نیستی – حتی ذره‌یی تجربه که بتواند اثبات کند اگر قطره‌ای هست، پس باید اقیانوسی هم در کار باشد.

قطره برهان وجودی اقیانوس است. زیست شناسی بسیار دل‌رحم‌تر از کنیسه‌ها و معابد و صومعه‌های شماست. زیست‌شناسی شما با وجودی که نابیناست، اما از کریشناها، بوداها و مانی‌های شما نابیناتر نیست. حتی‌المقدور هر چیزی را که برای رفتن به حالت نشئگی و سرمستی و رسیدن به حال فوق طبیعی لازم است، در اختیارت قرار داده است.

من در سراسر زندگی‌ام با افراد سبک مغز و بی‌شعور در مبارزه بوده‌ام. آنها از پاسخگویی به استدلال من، که خیلی هم ساده است، عاجزند: تو از مراقبه می‌گویی، اما باید برای آن برهانی وجودی در زندگی انسان هم ارائه کنی؛ و گرنه مردم فقط واژه‌ها را خواهند فهمید. تو باید چیزی به آنها بدهی که بتواند آنان را از آنچه عملاً میسر است آگاه سازد و آن این است: معاشقه کردن بدون احساس گناه، بی هیچ عجله‌یی، بی آنکه به مخیله‌ات خطور کند که آنچه می‌کنی خطاست. این معاشقه بهترین، سالم‌ترین و درست‌ترین کاری است که در این دنیا داری انجام می‌دهی.

دنیای عجیبی است. شما آدمهایی را می‌بینید که می‌توانند بدون هیچ نوع احساس گناه دست به قتل بزنند – آن هم نه یکی دو تا، که میلیونها نفر از مردم را به کشتن بدهند – اما نمی‌توانند بچه‌ای را بدون احساس گناه به وجود بیاورند! تا به حال هر چه بیخ گوشمان خوانده‌اند، جز معصومیت نبوده است. این نکته را به خاطر بسپار: فقط وقتی آماده‌ای که در فضایی مراقبه‌گرانه باشی، معاشقه کن و هنگام معاشقه، خودت این جوّ مراقبه را خلق کن. تو باید با آن مکان همچون مکان مقدسی رفتار کنی. آفرینش زندگی ... چه چیزی می‌تواند از این مقدس‌تر باشد؟ تا آنجا که می‌توانی آن را زیبا، با شکوه و سرورانگیز برگزار کن. احتیاجی به عجله نیست. و اگر دو عاشق در چنین جوّی در بیرون و در چنین فضای خاموشی در درون به وصل یکدیگر درآیند، والاترین روحی را که در دسترس است به سوی خود جذب خواهند کرد.

شما مطابق با کیفیت عشق خود کودکی را به دنیا می‌آورید. اگر پدر یا مادری ناکام است و احساس می‌کند که توقعش برآورده نشده است، باید در این باره تأمل کند که این همان کودکی است که استحقاقش را داشته است. پدر و مادر هرگز زمینه را برای ورود روحی والاتر و متکامل‌تر به درون زهدان فراهم نیاورده بودند – چه، اسپرم مرد و تخمک زن فقط موقعیت مناسب برای ورود روح را به وجود می‌آورند. این دو جسمی را پدید می‌آورند که روح بتواند در آن لانه‌گزینی کند. اما شما فقط آن نوع روحی را به این جسم جلب می‌کنید که فعالیت جنسی شما آن را میسر می‌سازد.

اگر دنیا پر از افراد درجه دو و نادان است، مسئولش تویی – توی پدر یا مادر. آنها هرگز زحمت فکر کردن به خود نداده‌اند که فرزندانشان الابختکی، و باری به هر جهت به دنیا آمده‌اند. چه جنایتی از این بالاتر که یک زندگی را از روی تصادف به وجود بیاوری؟

خود را برای آن آماده کن! و اساسی‌ترین چیز درک لحظه‌ی انزال است. لحظه‌ای خالی از فکر، زمان و اوهام – فقط آگاهی محض. در این آگاهی محض تو می‌توانی یک گائوتاما بودا را جلب کنی. با این روش که در پیش گرفته‌ای واقعاً جای تعجب است که آدلف هیتلرها، موسولینی‌ها، استالین‌ها، نادرشاه‌ها، تیمور

لنگ‌ها و چنگیزخان‌های بیشتر را جلب نمی‌کنی! تو فقط روحهای متوسط‌الحال را جلب می‌کنی. روحهای پست را هم جلب نمی‌کنی. چون برای این دست روحها، معاشقه‌ی تو باید تقریباً تجاوز به عُنف باشد! اما برای جلب روحهای برتر، معاشقات باید مراقبه باش.

زندگی کودک از لحظه‌یی آغاز می‌شود که روح به زهدان پا می‌گذارد. اگر این روح به فضای مراقبه‌گرانه‌یی وارد شده باشد، می‌توان کودکی داشت که شرطی نمی‌شود. در حقیقت، کودکی که از مراقبه‌زاده می‌شود قابل شرطی شدن نیست؛ او در برابر این عمل سر به شورش خواهد گذاشت. فقط افراد عادی و متوسط‌الحال را می‌توان شرطی کرد. زوجی که قادر است در حین معاشقه در حالت مراقبه قرار گیرد، زوج عادی و متعارفی نیست. آنها کودک را محترم می‌شمارند. کودک میهمانی از ناشناخته است و تو باید احترام میهمان را نگه داری. پدر و مادری که به فرزندانشان احترام نمی‌گذارند، ناگزیر زندگی آنها را به باد فنا می‌دهند. احترام تو، عشق تو، سپاس و حق شناسی تو «که ما را بعنوان پدر و مادرت انتخاب کردی» با عزت و احترامی بیشتر، خودشناسی بیشتر و عشق بیشتری پاسخ داده خواهد شد.

و وقتی کسی را دوست داشتی، نمی‌توانی او را شرطی کنی. وقتی به کسی عشق می‌ورزی، به او آزادی بده، از او حمایت کن.

وقتی که عاشق کسی هستی، دوست نداری که او فتوکپی خود تو باشد، بلکه میل داری آن آدم منحصر به فردی برای خودش باشد و برای منحصر به فرد ساختن او، و همه شرایط، همه چالش‌هایی را که استعدادهای ذاتی‌اش را از قوه به فعل در می‌آورند، برایش فراهم می‌کنی. تو او را به کتابخانه متحرک تبدیل نمی‌کنی، بلکه دوست داری که حقیقت خود را بشناسد. هر نوع حقیقت به عاریت گرفته دروغ است. و آن حقیقت نیست، مگر تو خود آن را تجربه کنی.

تو به کودک کمک می‌کنی چیزهای بیشتری را تجربه کند. تو به او دروغ نمی‌گویی که خدا چنین است و چنان است – این دروغ است، چون تو خدا را نشناخته‌ای. پدر و مادرت به تو دروغ گفتند و تو به نوبه‌ی خود همین دروغ را برای فرزندت تکرار می‌کنی. پدر و مادرت تو را شرطی کردند و آخرش چی شد؟ زندگی‌ات را ببین! بدبختی دراز مدت از گهواره تا گور. دلت می‌خواهد زندگی فرزندت هم فقط سیه‌روزی و بدبختی باشد؟ پر از رنج و مرارت و اضطراب و نومیدی؟ فقط یک جمله در انجیل هست که من سخت طرفدارش هستم. جمله این است :« خدا قادر است هر چیزی را ببخشد، جز نومیدی» واقعاً که چه جمله پرمغزی! خداوند فقط یک چیز را نمی‌تواند ببخشد و آن نومیدی است. اما همه دارند در نومیدی زندگی

می‌کنند! – خدا را قبول داشته باشی یا نه، نومیدی یک واقعیت است. خودتخریبی است. اگر فرزندنت را دوست داشته باشی به او کمک می‌کنی تا از زندگی‌اش لذت ببرد، بخندد، شادی کند، برقصد. اما دقیقاً می‌بینیم که عکس اینها اجرا می‌شود.

در کودکی، در منزل ما عادت داشتند هر وقت میهمان می‌آمد، مرا به دنبال نخود سیاه بفرستند و درست در لحظه‌ای که زبان باز می‌کردند که بگویند کجا باید بروم – مثلاً چون چند روزی است که سرما خورده‌ام، باید پیش دکتر بروم و ... – می‌گفتم :«بنده جایی برو نیستم. سرماخوردگی مال من است و دکتر هم سرجایش نشسته. من خودم انتخاب می‌کنم کی باید پیش دکتر بروم. حداقل این بار را نمی‌توانم بروم. چه سرماخوردگی گرفته باشم چه سرطان، برای من هیچ توفیری ندارد.»

و آنها می‌گفتند:« آخر چرا؟»

من در جواب می‌گفتم :« خیلی خوب میدانم که قرار است یکی به منزل ما بیاید و شماها وحشت برتان داشته.» و طبیعی است، آنها می‌ترسیدند نکند دسته گل به آب دهم. ممکن بود میهمان شخص مهمی باشد و از من خطایی سر بزند که باعث آبروریزی شده و کلّ رابطه‌شان را بر هم بزند.

یکبار که داشتیم غذا می‌خوردیم، زدم زیر خنده. همه‌ی افراد خانواده این انتظار را داشتند که بالاخره اتفاقی بیفتد – چون می‌دانید، میهمان آمده بود دیگر ...

اما میهمان جا خورد و پرسید:« چرا می‌خندی؟»

گفتم :«خنده که دلیل نمی‌خواهد. در حقیقت این منم که باید بپرسم چرا شما مثل ماتم‌زده‌ها نشسته‌اید! خنده ذاتاً ارزشمند است، ولی قیافه ماتم‌زده به خودی خود هیچ ارزشی ندارد. و از موقعی که شما به اینجا آمده‌اید، حتی اعضای خانواده‌ی من خیلی جدی و غمگین به نظر می‌آیند. سر در نمی‌آورم که چه بدبختی‌یی می‌تواند به شما روی کرده باشد. آیا شما به هر کجا که می‌روید همین جوّ را درست می‌کنید؟»

ممکن بود یکباره بزنم برقصم. و با این حرکت من گفتگوی بین آن میهمان و پدر و مادرم ناگهان قطع می‌شد، چون من وسط جمع آنها می‌رقصیدم! به من می‌گفتند بروم بیرون بازی کنم. من می‌گفتم :«خودم می‌دانم بهترین جا برای رقصیدن کجاست. اگر دلتان می‌خواهد، شما خودتان بروید بیرون و به صحبت‌های کسل‌کننده‌تان – که مفت هم نمی‌ارزد – ادامه بدهید. درباره‌ی آب و هوا و گلها و سبزه‌ها و ... که نشد حرف زدن... اینها را همه‌ی شماها می‌دانید، حتی من هم می‌دانم! فایده‌اش چیست؟

در گفتگوی محترمانه، مردم هرگز درباره‌ی موضوعات دو پهلو و جدل‌آفرین بحث نمی‌کنند، چون ممکن است باعث دشمنی شود. آنها فقط درباره‌ی مسائل متعارف و خنثی حرف می‌زنند – آب و هوا! طبعاً نکته‌ی مورد اختلافی در این باره وجود ندارد. اگر سرد است، خوب سرد است و اگر گرم است، گرم است!

«من اینجا می‌رقصم، فقط به این خاطر که به شماها بفهمانم که دارید وقتتان را تلف می‌کنید و بهتر است به من ملحق شوید و از رقص لذت ببرید!»

کودکی که شرطی نشده، از راههای مختلفی اسباب شرمندگی پدر و مادرش را فراهم می‌آورد. اما اگر پدر و مادر به فرزندانشان عشق بورزند، حاضرند زیر بار هر کاری بروند، حتی اگر باعث خجالت و سرافکندگی آنها بشود – به کسی که ضرر نمی‌رساند. فرزندشان دارد به موجودی منحصر به فرد رشد می‌یابد و آنها کمکش می‌کنند تا همچنان آزاده، آماده و پذیرای آینده‌ی ناشناخته باقی بماند.

به او کمک می‌کنند تا یک طلبه، جوینده (Seeker) باشد، نه یک معتقد. آنها از او یک مسیحی، یهودی یا هندو نمی‌سازند، چون اعتقاد تقلیدی و عاریتی جز ضرر کاری نداشته است – واقعاً دیگر از حد گذشته است. وقت آن است که همه‌ی دین‌باوران دروغین از روی زمین محو شوند. کودکان شرطی نشده می‌توانند به این معجزه جامه عمل بپوشانند، چون فردا اینها هستند که مردمان بالغ روی زمین را تشکیل خواهند داد. اینان فقط یک مشت مسیحی و هندو و بودایی نیستند. آنها صرفاً طلبه خواهند بود. طلبگی مذهب آنها خواهد بود. این همان تعریف من از سانیاسین است: کنکاش، جستجو و استفسار مذهب. اما باور عامل بازدارنده‌ی استفسار است.

همه‌ی تجربیات خود را با فرزندتان قسمت کنید. به او بفهمانید که نطفه‌اش در لحظه آمیزش و مراقبه‌ی بسیار عاشقانه‌ای بسته شده است و عشق هدیه‌ی گرانقدر هستی است. و تو باید عشق را کانون توجه زندگی خود قرار دهی، چه، تنها از طریق عشق می‌توانی از طبیعت کور فراتر رفته، به دنیای اَبَر طبیعت قدم بگذاری؛ دنیایی که کوری در آن وجود ندارد، دنیایی که در آن چشمان بصیرتت بیناست.

آری، داشتن کودکی شرطی نشده و آزاد میسر است، اما نه از طریق زیست‌شناسی به تنهایی. و این در صورتی میسر است که تو به قدر کافی شهامت این را داشته باشی که از کابین عشق‌بازی‌ات یک عبادتگاه، محلی برای مراقبه، پدید آوری. آنگاه روحی را جلب خواهی کرد که از پیش، از توانایی منحصر به فرد بودن برخوردار است. بعد دستش را باز بگذار، از هر نظر به او آزادی عمل بده – حتی اگر این آزادی به زیان تو تمام شود. آزادی فرزند تو ارزشمندتر است، زیرا فرزند تو آینده بشریت است.

دیگر دوره‌ی تو به سر آمده است – چه اهمیتی دارد که آینده به ضرر تو باشد؟ از گذشته چه نصیبت شده؟ شماها تهی هستید؛ تهی‌دست و گدا! دوست دارید فرزندان شما هم تو خالی و گدا باشند؟ این کاری است که هر پدر و مادری به آن مبادرت می‌کند – تهیه‌ی رونوشت برابر اصل؛ فتوکپی! و یادت باشد، عالم هستی فقط نسخه‌های اصل را می‌پذیرد. نسخه‌های بدل در زندگی قابل قبول نیستند.

بگذار فرزندت هویت و چهره‌ی اصیل خویش را دریابد.

این دگردیسی شاید باعث ترس و نگرانی تو شود، اما این مشکل خود توست. به هیچ وجه کودک را محدود نکن. کودکی که به او آزادی داده باشند – حتی برعلیه پدر و مادرش – برای همیشه احترامت را نگه می‌دارد. او تا ابد سپاسگزار تو خواهد ماند. در حال حاضر دقیقاً عکس این حالت وجود دارد: هر کودکی از دست پدر و مادرش آزرده خاطر است، پر از اضطراب و آشفتگی روانی است، چون کاری که با او کرده‌اند نابخشودنی است.

بنابراین به کودک آزادی بدهید؛ او را یاری کنید تا هر چه هست خودش باشد و هر چه خواست همان بشود. خود واقعی او را بپذیرید تا کودکی به جامعه تحویل دهید که از صمیم قلب دوستتان داشته و به شما احترام بگذارد. شما نه تنها پدر و مادر او بوده‌اید، بلکه به او زندگی، آزادی و منحصر به فرد بودن را بخشیده‌اند. او این خاطره‌ی زیبا را برای همیشه در قلبش حفظ خواهد کرد و حق‌شناسی او نسبت به شما او را کاملاً مطمئن خواهد ساخت که هر کاری که برایش کرده‌اند، او نیز در حقّ نسل‌های آینده انجام خواهد داد.

اگر هر نسلی با عشق و احترام نسبت به کودکان رفتار کند، به آنها آزادی بدهد تا رشد کنند، همه‌ی لاطائلات و اندیشه‌های ضد و نقیض مربوط به شکاف نسلها (Generation Gap) از صفحه روزگار محو خواهد شد. اگر شما به فرزندانتان احترام بگذارید، و با آنها رفیق باشید، امکان ندارد شکاف بین نسلی ایجاد شود.

همواره تفاهم داشتن با والدین مفید است. این یکی از اساسی‌ترین اصول در زندگی آدم‌هاست. گورجیف (Gurdjieff) همیشه می‌گفت:« تا وقتی ارتباط خوبی با پدر و مادرت برقرار نکنی، زندگی‌ات را باخته‌ای»

چون این چیزی بسیار عمیق و ریشه‌دار است – اگر بین تو و پدر و مادرت نارضایتی و کدورتی باشد، تو هرگز احساس راحتی نخواهی کرد. هر جا که باشی، خود را کمی گناهکار احساس می‌کنی. تو هرگز نمی‌توانی آن را فراموش کرده یا از آن درگذری کنی. رابطه‌ی والد – فرزند فقط یک رابطه‌ی اجتماعی

نیست. تو از آنها به وجود آمده‌ای – تو پاره تن آنها هستی. تو شاخه‌ای از درخت زندگی آنها هستی.تو هنوز در آنها ریشه داری.

وقتی والدین از دنیا می‌روند،چیزی بسیار عمیق و ریشه‌دار در درون تو می‌میرد. وقتی پدر و مادر می‌میرند، برای نخستین بار خود را تنها و ریشه‌کن شده احساس می‌کنی. بنابراین تا وقتی زنده‌اند، باید هر چه از دستت بر می‌آید انجام دهی تا آن تفاهمی را که باید، ایجاد کرده و ارتباطی دو سویه با آنها برقرار کنی. آنوقت همه چیز رو به راه شده و حسابها بسته می‌شوند. بعد که خواستند دنیا را ترک کنند – که این اتفاق ناگزیر روی خواهد افتاد – تو احساس پیشمانی و گناه نخواهی کرد؛ تو می‌دانی که همه‌ی کدورت‌ها برطرف شده است و هم آنها از دست تو راضی‌اند و هم تو از دست آنها راضی هستی.

«رابطه‌ی عاشقانه» با پدر و مادر شروع می‌شود و با آنها نیز خاتمه می‌یابد و این دایره کامل می‌شود. اگر جایی از این دایره نیمه کاره باشد، تمام زندگی‌ات آشفته و پریشان باقی خواهد ماند. کسی که بتواند با پدر و مادرش ارتباط برقرار کند، فوق‌العاده احساس خوشبختی و شادمانی می‌کند. این دشوارترین کار در این عالم است، چون شکاف بس عمیق و بزرگ است. پدر و مادر هرگز فکر نمی‌کنند که تو بزرگ شده‌ای، این است که هیچ وقت مستقیماً با تو حرف نمی‌زنند. فقط دستور می‌دهند :«این کار را نکن!» یا «آن کار را بکن!» آنها هرگز آزادی، روح و وجود تو را بحساب نمی‌آورند... اصلاً برای اینها ارزش قائل نیستند. حرف شنوی تو از نظر آنها امری کاملاً بدیهی است.

کودک از همان آغاز بسیار معذّب می‌شود، چون هر وقت پدر و مادر می‌گویند :«این کار را نکن!» یا «آن کار را بکن!» احساس می‌کند آزادی‌اش را لای منگنه گذاشته‌اند. حس می‌کند سرکوبش می‌کنند. این است که مقاومت می‌کند، دلگیر می‌شود، به خشم می‌آید و این مقاومت مثل زخمی که رویش را بِکنند، دائمی می‌شود. شکاف هر روز بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌شود. باید بر روی این شکاف پل زد. اگر توانستی بین خودت و مادرت پل بزنی، ناگهان احساس خواهی کرد که پلی بین تو و این کره خاکی هم برقرار شده. تو بیشتر در زمین ریشه می‌داونی و بیشتر پا می‌گیری. و اگر بین خودت و پدرت پل زدی، دیگر در آسمانها پرواز می‌کنی. پدر و مادر نمادند؛ نماینده‌ی آسمان و زمین – و انسان درختی است که هم به زمین احتیاج دارد و هم به آسمان.

عشق + آگاهی = بودن

عشق برای رشد معنوی الزامی است. وانگهی، عشق مثل یک آینه عمل می‌کند. خیلی سخت است که تو خودت را بشناسی، مگر اینک چهره‌ی خود را در آینه‌ی چشمان دلداده‌ات دیده باشی. درست همانطور که برای دیدن چهره‌ی فیزیکی باید به آینه نگاه کنی، برای دیدن چهره روحی / معنوی خود باید به آینه‌ی عشق نگاه کنی. عشق آینه‌یی معنوی است. عشق روحت را تغذیه کرده، به تو انسجام می‌بخشد و تو را برای سیاحت درونی آماده کند. عشق تو را به یاد چهره‌ی اصلیت می‌اندازد.

در لحظاتی که در عشقی ژرف غوطه‌وری، تصاویری گذرا از چهره‌ی اصیل و واقعی تو نمایان می‌شود – هر چند اینها انعکاسی هستند؛ درست مثل تصویر ماه کامل در برکه‌یی صاف و زلال. عشق هم مانند همان برکه است. ماه انعکاس یافته در آن برکه، آغاز جستجو برای ماه واقعی است. اگر تا به حال چهره‌ی ماه را در آبگیر ندیده باشی، ممکن است هرگز به دنبال ماه نگردی، چون در آغاز اینطور فکر می‌کنی که این همانجایی است که ماه واقعی باید آنجا باشد؛ جایی در آن اعماق، در ته آبگیر. تو بارها و بارها در آن آبگیر شیرجه می‌روی و دست خالی باز می‌گردی؛ تو ماه را آنجا نخواهی یافت.

بعد یک روز به فکر می‌افتی که نکند این ماه فقط یک انعکاس است. این بصیرتی فوق‌العاده است – آنوقت میتوانی بالا را نگاه کنی. اگر این انعکاس است، پس خود ماه کجاست؟ اگر این انعکاس باشد؛ تو داری در مسیری مخالف به آن نگاه می‌کنی. انعکاس آنجا است، در اعماق آبگیر – پس ماه واقعی باید جایی بر فراز آبگیر باشد. بعد برای نخستین بار بالا را نگاه می‌کنی و آنگاه سفر آغاز شده است...

عشق تصاویری گذرا از مراقبه را، همان انعکاس ماه در آبگیر را، در اختیارت قرار می‌دهد – هر چند آنها فقط انعکاس هستند، نه خود ماه. بنابراین عشق هرگز تو را راضی نخواهد کرد. در حقیقت، عشق هر روز تو را ناراضی‌تر و ناخشنودتر خواهد ساخت. عشق تو را از آنچه شدنی است، بیش از پیش آگاه خواهد ساخت، اما بار را به مقصد نخواهی رساند – فقط مأیوس و ناامیدت خواهد کرد – و فقط در یأس و ناامیدی عمیق امکان بازگشت به وجود خویش وجود دارد. فقط عشاق طعم لذت‌بخش و سرورانگیز مراقبه را چشیده‌اند. آنها که هیچگاه عاشق نشده‌اند و هرگز در عشق به ناامیدی نرسیده‌اند، آنان که

هرگز در جستجوی ماه به داخل دریاچه شیرجه نرفته و هرگز سرشان به سنگ نخورده است، هرگز سربلند نخواهند کرد تا ماه واقعی را در آسمان نظاره کنند. آنها هرگز از وجودش با خبر نخواهند شد.

کسی که عاشق است، دیر یا زود ناگزیر ایمان خواهد آورد. اما کسانی که عاشق نیستند – مثلاً سیاستمداران دنیا که نمی‌توانند عاشق کسی باشند، آنها فقط شیفته‌ی قدرت‌اند – هرگز ایمان نخواهند آورد. و یا کسی که فکر و ذکرش پول است – کسی که فقط به پول عشق می‌ورزد، و فقط یک عشق را می‌شناسد، عشق به پول را – هرگز مؤمن نخواهد شد. این کار به دلایل بسیار برای او غیرممکن است.

پول را می‌توان تصاحب کرد. تو می‌توانی پول داشته باشی و آن را مالک باشی. مالک شدن پول آسان است، ولی مالک شدن محبوب، معبود یا معشوق کاری بس دشوار است و در حقیقت محال! تو سعی می‌کنی او را تصاحب کنی، اما تو چطور می‌توانی یک آدم زنده را صاحب شوی؟ آدم زنده به هر طریقی مقاومت می‌کند و تا آخرین نفس می‌جنگد. هیچکس علاقه‌ای ندارد آزادی‌اش را از دست بدهد.

عشق ارزشمند است، ولی نه به اندازه‌ی آزادی. عشق ارزشی والاست، اما نه والاتر از آزادی. از این رو آدمی دوست دارد عاشق باشد، ولی هیچ دلش نمی‌خواهد که عشق او را اسیر کند. پس دیر یا زود سرخوردگی و یأس گریبانت را می‌گیرد. تو سعی داری معشوق به تملک خود درآوری. هر قدر بیشتر سعی می‌کنی، عشق ناممکن‌تر می‌شودو معشوق از تو رَم می‌کند. هر قدر کمتر در فکر تملک باشی، خود را به او نزدیک‌تر احساس می‌کنی. اگر اصلاً او را در تملک نگیری – اگر آزادی بین عشاق در جریان باشد – معلوم می‌شود که آن عشق، عشقی خارق‌العاده و بی‌نظیر است.

اولاً، تلاش در جهت تصاحب محکوم به شکست است. تو در آن ناکامی به خودت باز می‌گردی. دوماً، اگر آموخته باشی که کسی را به تملک در نیاوری، اگر آموخته باشی که آزادی ارزشی والاتر از عشق است، ارزشی بسیار بسیار برتر از عشق، آنگاه دیر یا زود خواهی دید که آزادی باعث می‌شود به خود آیی. آزادی آگاهی تو می‌شود، مراقبه‌ی تو می‌شود.

آزادی، چهره‌ی دیگری از مراقبه است. با آزادی که شروع کنی، آگاه می‌شوی، با آگاهی که شروع کنی آزادی می‌شوی. اینها با هم هماهنگ و جور هستند. عشق نوعی اسارات نامرئی و در عین حال تجربه‌ای واجب است – تجربه‌ای بسیار ضروری برای بلوغ.

تعریف زیبایی از «واقعی بودن» از راه عشق در کتاب زیبای مارجری ویلیامز به نام «خرگوش مخملی» آمده است:

روزی خرگوش پرسید : « واقعی چیه؟ واقعی یعنی چیزهایی داشته باشی که توی آدم، ویزّی صدا کنه، با یک دسته‌ی فنری؟»

اسب لاغر مردنی گفت:« واقعی ربطی به این نداره که تو چطوری ساخته شده‌ای. این چیزیه که برایت اتفاق می‌افته. وقتی بچه‌ای مدت خیلی زیادی تو را دوست داشت، نه اینکه فقط باهات بازی کنه، بلکه واقعاً تو را دوست داشت، آنوقت تو واقعی می‌شوی.»

خرگوش پرسید: «آدم دردش هم می‌آید؟»

اسب لاغر مردنی که همیشه راستش را می‌گفت، جواب داد: « گاهی اوقات، اما وقتی واقعی هستی، اهمیتی نمی‌دهی که ناراحتی بکشی.»

خرگوش پرسید: «یعنی یکباره توی یک چشم بر هم زدن اتفاق می‌افتد؟ مثل اینکه آدم را کوک کرده باشند؟ یا ذره ذره؟ »

اسب لاغر مردنی گفت:« اصلاً یکباره اتفاق نمی‌افتد. تا تو واقعی بشی، مدت زیادی وقت می‌گیره. برای همین هم هست که کسانی که راحت می‌شکنند، یا لبه‌ی تیزی دارند و یا باید به دقت از آنها نگه‌داری کرد، اغلب این اتفاق برشون نمی‌افته. کلاً تا وقتی واقعی بشی، بیشتر موهایت به خاطر عشق ریخته و چشمهات از حدقه درآمده و پیچ و مهره‌هات شل شده و زهواره‌شان در رفته. اما این چیزها اصلاً اهمیتی نداره، چون همین که واقعی شدی نمی‌توانی زشت باشی – مگر از چشم کسانی که حالی‌شون نیست... به محض اینکه واقعی شدی، دوباره نمی‌توانی غیر واقعی بشی. این برای همیشه می‌ماند.»

عشق تو را واقعی می‌سازد، بدون عشق تو فقط یک خیال باقی می‌مانی، رؤیایی که هیچ جوهری در آن نیست. عشق به تو جوهر می‌بخشد، عشق به تو انسجام می بخشد، عشق به تو مرکزیت می‌بخشد. اما این فقط نیمی از سفر است، نیمه‌ی دیگر باید در مراقبه، در آگاهی، کامل شود. و عشق تو را برای نیمی از سفر آماده می‌سازد. عشق نیمه‌ی آغازین سفر است و آگاهی نیمه‌ی پایانی آن. تو در میان عشق و آگاهی به خدا می‌رسی؛ بین دو کرانه‌ی عشق و آگاهی، رودخانه‌ی وجود جریان می‌یابد.

از عشق پرهیز نکن! با همه درد و رنجش، برو به درونش قدم بگذار. بله، زجر دارد، اما اگر عاشق باشی، چه اهمیتی می‌تواند داشته باشد؟ در حقیقت، همه‌ی آن مرارت‌ها تو را نیرو می‌بخشد. گاهی اوقات واقعاً بدجوری آزارت می‌دهد، همه‌ی آن جراحت‌ها لازمند تا تو را برانگیخته، به چالش وادارند و از حالت خواب‌آلودگی به درآورند. همه‌ی آن موقعیت‌های خطرناک برای هشیار کردن تو ضرورت دارند. عشق بستر کشت را آماده می‌کند – و فقط در بستر عشق، بذر مراقبه قادر به رشد می‌باشد.

بنابراین کسانی که از روی ترس از دنیا می‌گریزند، هرگز به مراقبه دست نخواهند یافت. آنها می‌توانند برای زندگی‌های متوالی در غارهای کوهستان هیمالیا بنشینند، اما هرگز به مراقبه نائل نمی‌شوند. این ممکن نیست – آنها قبلاً این حالت را کسب نکرده‌اند. ابتدا باید آن را در دنیا کسب کرد؛ در وهله‌ی اول باید بستر خاک را آماده ساخت. و فقط عشق است که این بستر را فراهم می‌آورد.

از این رو اصرار من بر این است که از دنیا کناره نگیر، در آن باش، با چالش‌هایش دست و پنجه نرم کن و خطرات، مرارت‌ها و جراحت‌هایش را با آغوش باز بپذیر. در متن آن برو. از آن فرار نکن. سعی نکن میان‌بر پیدا کنی. میان‌بری وجود ندارد. این یک زورآزمایی است. وظیفه‌ای شاق و توانفرساست، ولی راه رسیدن به به قله همین است.

و لذت و شادی آن بیشتر است، خیلی بیشتر از وقتی که با هلی‌کوپتر تو را بر روی قله پیاده کنند؛ چون تو رشد نیافته به قله رسیده‌ای؛ تو قادر نیستی از آن لذت ببری. تو برای فتح قله‌ی اِوِرِست سخت تلاش می‌کنی. این کاری بس خطرناک است – احتمال مرگ در راه بسیار است. هر آن این احتمال هست که به تو به قله نرسی؛ راهی سهمگین و خطرناک در پیش است. در هر گام، مرگ تو را انتظار می‌کشد. قله‌های بسیاری بر سر راه قرار دارند. احتمال شکست و ناکامی بسیار بیشتر از احتمال موفقیت است. در برابر صدها احتمال، فقط یک احتمال وجود دارد که تو به قله‌ی دست پیدا کنی. اما هر قدر به قله نزدیک‌تر می‌شوی، بیشتر به وجد می‌آیی. روحت به آسمان پر می‌کشد. تو آن را به بهای سنگینی به دست می‌آوری، رایگان که نیست. و هر قدر بهایی که پرداخته‌ایی سنگین‌تر باشد، بیشتر از آن لذت می‌بری. اما تصورش را بکن – تو می‌توانی با کمم هلیکوپتر یکراست بر روی قله قرار بگیری. تو بر روی قله می‌ایستی. واقعاً که چقدر احمق و نادان به نظر می‌آیی! تو آن بالا چه کار می‌کنی؟ در عرض پنج دقیقه کار تمام است و تو می‌خواهی گفت «خوب دیدمش! بیشتر از این دیگر اینجا چیزی نیست!»

سفر هدف را می‌سازد. هدف همانجا آخر آن سفر ننشسته. سفر در هر گام آن را می‌آفریند. سفر مقصد است. سفر و مقصد از هم جدا نیستند؛ اینها دو چیز نیستند، یک چیزند. پایان راه و راه دو چیز نیستند.

پایان راه در سراسر راه پراکنده است. همه راهها پایان راه را نیز دربردارد. بنابراین هرگز فرصت زندگی کردن، زنده بودن، مسئول بودن، متعهد بودن، مشغول بودن و درگیر و دار حوادث بودن را از دست نده. بُزدل نباش! با زندگی مواجه شو، رو در روی آن بایست. و بعد آهسته‌آهسته چیزی در درون تو تبلور می‌یابد. بله، این زمان می‌برد. حق با اسب لاغر مردنی است: «کلاً تا وقتی تو واقعی بشی، بیشتر موهای سرت برای خاطر عشق ریخته و چشمهایت از حدقه در آمده و پیچ و مهره‌هایت حسابی شل شده و زهواره‌شان در رفته. اما این چیزها اصلاً اهمیتی نداره، چون همین که واقعی شدی، دیگر نمی‌توانی زشت باشی – مگر از چشم کسانی که حالی‌شون نیست. یکبار که واقعی شدی، دوباره نمی‌توانی غیرواقعی بشی. این برای همیشه می‌ماند.» این تا ابد باقی است. باید آن را کسب کنی. بگذرا تکرار کنم: «در زندگی هیچ چیز مجانی بدست نمی‌آید. و اگر به دست آمد، بدرد نمی‌خورد. تو باید بابت آن بهایی بپردازی و هر قدر بهای بیشتر بپردازی، بیشتر از دستش خلاص می‌شوی. اگر بتوانی همه‌ی زندگی‌ات را بر سر عشق به مخاطره بیندازی، دست آورد فوق‌العاده‌ای عایدت می‌شود. عشق تو را به خودت باز خواهد گرداند؛ به تو انعکاس‌هایی از مراقبه خواهد بخشید. نخستین تصاویر گذرای مراقبه در عشق پدید می‌آید. و بعد اشتیاق عجیبی تو را وا می‌دارد تا به آن تصاویر دست پیدا کنی، نه فقط به عنوان تصاویری گذرا، یک تجربه‌ی عاشقانه انزالی نخستین تجربه‌ی سامادهی عالم خلسه است. این تجربه تو را تشنه‌تر می‌سازد. اکنون تو در می‌یابی که چه چیز امکان‌پذیر است. اکنون تو نمی‌توانی به زندگی مادی روزه‌مرات قناعت کنی. قداست به وجودت، به قلبت، دست یافته است. خداوند بر دلت دست سوده است و تو آن را احساس کرده‌ای. اکنون دلت می‌خواهد برای همیشه در آن لحظه زندگی کنی. دلت می‌خواهد که آن لحظه سراسر زندگی تو بشود. یقیناً چنین خواهد شد. در غیر این صورت انسان همیشه ناخشنود گله‌مند باقی خواهد ماند. عشق از یک سو شادی و نشاطی وصف ناپذیر به تو بخشیده و از سویی دیگر تو را تشنه‌ی شادی و نشاطی ابدی می‌سازد.

ایستادن در یک چهار راه

آنگاه که ابدیت در زمان نفوذ می‌یابد

زمان همان چیزی است که در آن زندگی می‌کنیم – افقی است: «الف» تا «ب»، بعد «پ»، بعد «ت»؛ یک خط است. ابدیت عمودی است از «الف» تا «ب» و از «ب»، تا «پ» کشیده نشده است. از «الف» است تا باز هم «الف» و باز هم «الف». به سمت بالا همینطور ادامه دارد. وقتی ابدیت به زمان راه می‌یابد، لحظه‌یی نادر است، چون فقط هنگامی اتفاق می‌افتد که مراقبه به مرحله‌ی پختگی و بلوغ رسیده باشد – آنگاه که درونی‌ترین هسته‌ی وجودت را لمس کرده باشی.

بعد ناگهان در می‌یابی که در یک چهارراه هستی. یکی از این راهها افقی است – به عبارتی راهی عادی، معمولی، بی هدف، که سرانجام به مرگ منتهی می‌شود. این مسیر افقی پیوسته به گورستان راه دارد.

حتماً این داستان را قبلاً برایتان گفته‌ام، چرا که به جهات بسیاری اهمیت دارد:

روزی پادشاهی در خواب شبحی دید؛ او حتی در خود آن رؤیا به وحشت افتاد و از شبح پرسید: « از من چه می‌خواهی؟»

شبح گفت: «من نیامده‌ام که چیزی درخواست کنم. فقط آمده‌ام تا به شما اطلاع دهم که امروز عصر در محلی مقرر، هنگام غروب آفتاب آخرین نفس را خواهید کشید. من معمولاً از قبل به کسی اطلاع نمی‌دهم، ولی هر چه باشد شما امپراطور بزرگی هستید؛ فقط من باب احترام این را عرض کردم.»

پادشاه چنان ترسید که خیس عرق از خواب بیدار شد. نمی‌دانست باید چه کار کند. تنها فکری که به مغزش رسید این بود که همه فرزانگان و پیشگویان و اخترشناسان را به نزد خود فراخواند تا شاید از معنای آن خواب سردرآورند.

می‌گویند تحلیل خواب برای اولین بار توسط زیگموند فروید[20] ابداع شده است – این صحت ندارد، ابداع آن به همین امپراطور، به هزار سال پیش باز می‌گردد!

نیمه‌های شب همه‌ی آن پیشگویان و طالع‌بین‌ها و رمال‌های شهر و خلاصه همه‌ی آنها به نوعی با آینده سرو کار داشتند – همه‌ی معبران– را به دور هم جمع کرد و خواب خود را باز گفت. داستان ساده بود، اما هر یک از آنها رمل و اسطرلابش را آورده بود و از روی آن نظر می‌داد. جر و بحث شروع شد :«نخیر، این نمی‌تواند معنی آن باشد.» یا «معنی آن باید این باشد که ...»

اما این همه جز اتلاف وقت چیزی نبود. خورشید طلوع کرد، پادشاه پیشخدمت پیری داشت که مثل پدرش با او رفتار می‌کرد، زیرا پدرش خیلی زود از دنیا رفته بود. در آن زمان پسر خیلی جوان

[20] Sigmund Freud : پایه‌گذار مکتب روانکاوي (1939 – 1856م) او که در اصل کلیمي بود، ریشه‌هاي مکتب نوظهور روانکاوي را در آثار فیلسوف بزرگ آلماني، شوپنهاور و نیچه بازیافت. او دریافته بود که فشارهاي شدید قوانین اجتماعي و فرامذهبي انگیزه‌ها و آرزوهاي طبیعي بشر را به قعر ضمیر ناخودآگاه مي‌راند.م

بود و پدر وظیفه‌ی نگه‌داری از او را به این خدمتکار سپرده بود و به او گفته بود که «مراقب باش که او جانشین من شود و تخت سلطنت را از دست ندهد.»

پیشخدمت به وظیفه‌اش عمل کرده بود و اکنون که بسیار سالخورده بود، کسی با او مانند یک خدمتکار رفتار نمی‌کرد. او تقریباً به اندازه‌ی یک پدر محترم بود. پیرمرد به نزد امپراطور آمد و گفت: « دو چیز هست که می‌خواهم به شما عرض کنم. شما همیشه به حرفم گوش داده‌اید. من غیب‌گو نیستم، طالع‌بین هم نیستم و از این همه بیهوده‌گویی‌ها و یاوه‌گویی‌هایی که در جریان است و از مشورت خواستن از رمل و اسطرلاب هیچ سر در نمی‌آورم. یک چیز مسلم است – اینکه وقتی خورشید طلوع کرد، غروب خورشید چندان دور نخواهد بود و این جماعتی که اینجا گرد آمده‌اند، همین آدمهای پرمعلومات و نکته‌دان، قرن‌هاست هرگز به هیچ نتیجه‌ای نرسیده‌اند. حالا چطور می‌خواهند یک روزه با هم کلنجار بروند، بر سر و کول یکدیگر بپرند و در رد نظریه‌ی یکدیگر صغری و کبری بچینند؟ ولی شما نمی‌توانید امیدوار باشید که متفق‌القول به نتیجه‌ی واحدی دست پیدا کنند. اجازه دهید به بحث و استدلال خود مشغول باشند. پیشنهاد من این است که شما بهترین اسب‌های دنیا را در اختیار دارید» - آن موقع‌ها دور دور اسب بود - «سوار بر اسب شده، و با سرعت تمام از این قصر فرار کنید. قدر مسلم اینکه شما نباید در اینجا حضور داشته باشید و باید هر چه زودتر از اینجا فاصله بگیرید.»

این حرف، حرف منطقی و معقول و در عین حال بسیار ساده بود. پادشاه جمع عقل کل‌ها و علمای اعلام را به حال خود گذاشت و رفت – آنها حتی متوجه غیبت پادشاه نشدند. و او یقیناً اسبی درخور و شاهانه داشت که بسیار به آن می‌بالید. در آن سرزمین اسبی به نیرومندی آن اسب یافت نمی‌شد و دوستی و محبتی فراوان – پیوندی عمیق و ناگسستنی، نوعی تطابق و هماهنگی – بین آن اسب و پادشاه برقرار بود. پادشاه به اسب گفت: «از قرار معلوم مرگ من در راه است. آن شبح چیزی جز مرگ نبود. تا جایی که در توان داری، مرا از این قصر دور کن.» اسب سری به علامت تأیید تکان داد و سرانجام به قولی که داد عمل کرد. عصر هنگام، وقت غروب آنها صدها مایل دورتر، با لباسی مبدل، به قلمروی دیگری وارد شده بودند. پادشاه از خوشحالی سر از پا نمی‌شناخت. او از اسب پیاده شد و اسب را به درختی بست، چرا که مدتها بود هر دو چیزی نخورده بودند. سپس رو به اسب کرد و گفت: «ممنونم. دوست من. حالا باید برای غذای خودت و خودم تدارک ببینم. ما خیلی دوره شده‌ایم، دیگر جای هیچ ترسی نیست. اما تو ثابت کردی که همیشه آن داستان‌هایی که درباره‌ات می‌گفتند، حقیقت دارد. حقا که از باد هم جلو زدی.»

و همانطور که داشت افسار اسب را به درخت می‌بست، سر و کله‌ی شبح پیدا شد و گفت: «می‌ترسیدم نتوانید از پس آن بربیایید، اما عجب اسب بی‌نظیری. من از او هم متشکرم. این همان مکان و همان زمانی است که عرض کردم. نگران بودم که با مسافتی به این دوری، چطور می‌توانستم موفق شوم شما را به اینجا بیاورم. این اسب به سرنوشت خدمت کرد.»

داستان شگفت‌انگیزی است، اما همین داستان نشان می‌دهد که هر جا که داری افقی می‌روی – با هر سرعتی – آخر سر جایت قبرستان است. عجیب است که هر لحظه گور ما به ما نزدیکتر می‌شود. حتی اگر از جایت جُم نخوری، گور دارد به سمت تو حرکت می‌کند. به عبارتی، خط افقی زمان، همان میرایی انسان است.

اما اگر به مرکز وجودت، به سمت درونی‌ترین کانون وجودت برسی، دو جاده می‌بینی: یکی افقی و دیگری عمودی.

شاخ در می‌آورید اگر بدانید که صلیب مسیحیان اصلاً به مسیحیان تعلق ندارد. صلیب یک نماد باستانی شرقی آریایی است: اسواستیکا (Swastica). به همین دلیل هم آدلف هیتلر که فکر می‌کرد از اصلیل‌ترین نژاد آریایی است، اسوستیکا را بعنوان نماد خود برگزید. اسوستیکا چیزی جز دو خط ضربدر شده بر روی هم نیست. در هندوستان، بدون اینکه خودشان هم بدانند چرا، تجار و کسبه در آغاز سال دفاتر جدید خود را با یک اسوستیکا افتتاح می‌کنند. صلیب مسیحی فقط قسمتی از اسوستیکا است. اما مظهر همان چیز است: خط عمودی و خط افقی. دستهای عیسی افقی‌اند و سر و بدنش هر کدام به سمتی مخالف اشاره دارند.

در مراقبه، ناگهان در یک لحظه حس می‌کنی که می‌توانی در دو سمت حرکت کنی: یا افقی یا عمودی. امتداد عمودی شامل سکوت است و نشئه و سعادت، و امتداد افقی شامل دستها و کار و دنیا. وقتی شخص خود را بعنوان یک چهار راه شناخت، دیگر نمی‌تواند نسبت به راه عمودی زندگی‌اش بی‌اعتنا باشد؛ نمی‌تواند کنجکاو نباشد. راه افقی را می‌شناسد، اما راه عمودی دری به سوی ابدیت به رویش باز می‌کند؛ جایی که از مرگ خبر نیست، جایی که شخص به شکل فزاینده‌ای جزئی از کل کائنات می‌شود – جایی که از همه‌ی قید و بندها آزاد می‌شود، حتی از زندان بدن. گائوتاما بودا همیشه می‌گفت: « تولد عذاب است، زندگی عذاب است. مرگ عذاب است.» منظور وی این بود که حرکت بر روی خط افقی به سر بردن در عذابی مستمر است؛ بودن در بدبختی دائمی است. زندگی تو نمی‌تواند سراسر سرمستی و پایکوبی باشد – اگر اینطور باشد، خودکشی تنها راه‌حل خواهد بود. این همان نتیجه‌ای است که فلسفه

هستی‌گرایی (Existentialism) معاصر غرب به آن رسیده است – فلسفه ژان پل سارتر، یاسپرز، هایدگر،کی‌یرکگارد و سایرین – اینکه زندگی پوچ و بی‌معناست. بله، بر سطح افقی چنین است، زیرا این سطح فقط درد است و رنج و ناخوشی و بیماری و پیری. در حالی که روح تو به وسعت کل کائنات است، تو در قفس تن اسیری.

این که مسیر عمودی را کشف کردی، حرکت بر خطر عمودی را آغاز میکنی. خط عمودی به این معنا نیست که باید از دنیا چشم بپوشی. نه، اما یقیناً آن این است که تو دیگر از دنیا نیستی. دنیا فانی است. دنیا اعتبارش را از دست میدهد. اصلاً به این معنا نیست که باید دست از دنیا بشویی و به غار و صومعه و خانقاه پناه ببری. صرفاً به این معناست که تو هر جا که باشی، یک زندگی فطری و درونی را که پیش از این امکانپذیر نبود، آغاز میکنی.

پیش از این تو فردی برونگرا بودی و اکنون درون‌گرایی در پیش میگیری. تا آنجا که به جسم مربوط است، تو به راحتی از عهده‌ی این کار بر می‌آیی، ولی به این شرط که این خاطره سرجایش باشد که تو جسم نیستی. اما برای حرکت بر روی خط عمودی میتوان به طریق مختلف از جسم کمک گرفت. نفوذ خط عمودی – فقط یک شعاع نورانی که به تاریکی زندگی افقی تو راه می‌یابد – آغازگر روشنگری است.

تو همان آدم سابق به نظر می‌آیی، اما تو همان آدم نیستی. از دید کسانی هم که چشم بصیرت دارند، تو مانند سابق نیستی و لااقل از دید خودت آن آدم قبلی نیستی؛ نمیتوانی باشی. تو در دنیا خواهی بود، اما دنیا در تو نیست – جاه‌طلبی‌ها، آروزها و حسادتها همه از سرت می‌پرند. هیچ تلاشی برای کنار گذاشتن آنها لازم نیست. با همین حرکتِ تو بر روی خط عمودی، همه‌ی آنها شروع می‌کنند به محو شدن – چون نمی‌توانند بر روی خط عمودی به حیات خود ادامه دهند. آنها فقط می‌توانند در تاریکی بر روی خط افقی قد علم کنند؛ جایی که همه می‌کوشند گوی سبقت را از یکدیگر بربایند، تا خرخره در حرص و آز فرو رفته‌اند، تشنه‌ی قدرت بوده و رویای سلطه‌گری در سر می‌پرورانند تا سری تو سرها در آورده، اسم و رسمی به هم بزنند.

همه‌ی این حماقتها بر روی خط عمودی محو و ناپدید میشوند و تو سب بال و بی‌وزن می‌شوی؛ درست مثل گل نیلوفر، که در آب است و آب به آن دسترسی ندارد. و تو در دنیا می‌مانی، ولی دنیا دیگر هیچ تأثیری بر تو ندارد. بلکه بر عکس، این تویی که دنیا را تحت تأثیر قرار می‌دهی – نه با تلاشی ارادی، که فقط با بودن محض خودت ، حضورت، وقارت، زیبایی‌ات. همه چیز همانطور که در درونت رشد می‌یابد، تو آن را به اطراف می‌پراکنی.

و این بر دل مردمانی می‌نشیند که دلی گشاده دارند و کسانی را که همه‌ی عمر دریچه‌ی دلشان بسته بوده است، به وحشت می‌اندازد. آنها با چنین کسی همنشینی اختیار نمی‌کنند و نزدیکش نمی‌شوند. آنها برای اینکه خود را متقاعد کنند که چرا با چنین آدمی از نزدیک ارتباط برقرار نمی‌سازند، هزار و یک بهانه و دروغ می‌تراشند. اما حقیقت اصلی این است که از بر ملا شدن اسرارشان می‌ترسند.

کسی که به طور عمودی سیر می‌کنند، عملاً به صورت آینه‌ای در می‌آید، که اگر به بلوغ نزدیک شوی چهره‌ی واقعی خود را مشاهده خواهی کرد – تو کراهت وجودت را، فزون‌خواهی‌های پیگیرت را، کاسه‌ی گدایی‌ات را در آن خواهی دید. بگذارید داستان دیگری برایتان تعریف کنم، شاید به شما در فهم موضوع کمک کند :

صبح زود، مردی کاسه‌ی گدایی به دست وارد باغ پادشاه شد. پادشاه عادت داشت برای پیاده‌روی به باغ بیاید، و گرنه ملاقات با پادشاه بخصوص برای یک گدا غیر ممکن بود – تشریفات حکومتی مانع از این کار بود. این بود که گدا درست زمانی را انتخاب کرده بود که پادشاه، فارغ از تشریفات اداری و حکومتی میل داشت در سکوت طبیعت تنها باشد و تا آنجا که می‌تواند خود را از زیبایی و طراوت طبیعت سیراب سازد. یکباره سر و کله‌ی گدا پیدا شد. پادشاه گفت: « الان وقتش نیست. من کسی را به حضور نمی‌پذیرم.»

گدا گفت: « من گدا هستم. دَم و دستگاه شما بسیار سختگیر است و توفیق زیارتتان برای یک گدا محال است. التماس می‌کنم اجازه‌ی شرفیابی بفرمایید.»

پادشاه در این فکر بود که به نحوی از دست او خلاصی یابد. او گفت: «چه می‌خواهی؟ کافی است آن را به زبان بیاوری تا آن را السّاعه دریافت کنی. فقط مزاحم سکوت و آرامش صبحگاهی من نشو!»

گدا گفت:« پیش از آنکه دستور بفرمایید از مرحمت شما چیزی به من بدهند، دو باره فکر کنید.»

پادشاه گفت: « مرد عیجیبی به نظر می‌رسی. اولاً که بدون اجازه به باغ ما می‌آیی و اصرار می‌کنی که باید به حضور پادشاه شرف‌یاب شوی و اکنون که می‌گویم هر چه می‌خواهی، فقط به زبان بیاور، تعلل می‌ورزی. آرامش و سکوت مرا بر هم نزن!»

گدا خندید و گفت: «آرامشی که بر هم می‌خورد، آرامش نیست و سکوتی هم که بر آشفته گردد، فقط یک رویاست، واقعیت نیست.»

در این زمان پادشاه به دیده‌ی تعجب به گدا می‌نگرد. او داشت چیز فوق‌العاده مهمی می‌گفت. پادشاه به فکر فرو رفت: «تردیدی نیست که این مرد گدایی عادی نیست. گدا دوباره گفت: «بهتر است از نو درباره‌اش فکر کنید، چون آنچه می‌خواهم این است که فقط این کاسه‌ی گدایی را با هر چیزی که اراده می‌فرمایید، پر کنید تا از پیشگاه مبارک مرخص شوم، اما باید پر باشد.»

پادشاه خنده‌ای سر داد و گفت: «عجب مرد دیوانه‌یی هستی. خیال می‌کنی ما از پر کردن این کاسه‌ی گدایی عاجزیم؟» او خزانه‌دار را به نزد خود فراخوانده، گفت: «این کاسه‌ی گدایی را از الماس و سنگهای گرانبها پر کن.»

خزانه‌دار هیچ سر در نمی‌آورد چه اتفاقی افتاده است. سابقه نداشت کسی کاسه‌ی یک گدا را از الماس پر کند. گدا به خزانه‌دار تذکر داد: «یادتان باشد تا وقتی کاسه‌ی گدایی پر نشده، من از اینجا جُم نمی‌خورم.»

و این زورآزمایی بین یک گدا و یک پادشاه بود...

حالا بقیه داستان جالب است... به محض اینکه مشتی الماس در کاسه‌ی گدایی می‌ریختند، در همان لحظه ناپدید می‌شد. پادشاه در موقعیت بسیار نگران‌کننده‌ای قرار گرفت، با این حال خم به ابرو نیاورد و گفت: « هر چه پیش آید، خوش آید، حتی اگر تمامی خزانه از دست برود، منی که سلاطین و امپراطوران بزرگی را شکست داده‌ام، زیر بار گدایی پا برهنه نخواهم رفت.» و خزانه خالی شد! این خبر در سراسر شهر پیچید. هزاران نفر از مردم در آنجا جمع شدند تا ببینند چه اتفاقی افتاده است. تا آن روز کسی پادشاه را چنین در هم شکسته، عصبی و در حال رعشه ندیده بود.

سرانجام که خزانه ته کشید و کاسه‌ی گدایی کما فی‌السابق خالی ماند، پادشاه به پای گدا افتاد و گفت: «مرا ببخش، من نفهمیدم. من هرگز در این باره فکر نکرده بودم. من نهایت سعی خود را کردم، اما حالا... دیگر چیزی ندارم تقدیم کنم. تو با گفتن راز این کاسه به من ثابت خواهی کرد کرد که مرا بخشیده‌ای. کاسه‌ی گدایی عجیبی است – مشتی الماس آن را پر می‌کرد، اما همه خزانه هم برای پر کردنش کفاف نداد.»

گدا خنده‌ای کرد و گفت: «لازم نیست نگران باشید. این کاسه، یک کاسه گدایی نیست. من کاسه‌ی سر آدمیزادی را یافتم و از آن این کاسه‌ی گدایی را ساختم. از قرار معلوم هنوز عادت دیرینه از سرش نیفتاده است. آیا تا به حال به کاسه گدایی خودتان – کاسه سرتان – نگاه کرده‌اید؟ به آن هر چه بدهی باز هم بیشتر و بیشتر میخواهد. فقط یک زبان سرش می‌شود: «بیش‌تر». همیشه خالی است، همیشه گداست.»

بر روی خط افقی فقط گدایانند و بس، چون برای «بیش‌تر» حرص می‌زنند و این «بیش‌تر» هیچگاه دست یافتنی نیست – نه اینکه تو به مقامی که می‌خواهی، نمی‌رسی، اما لحظه‌یی که به آن رسیدی، موقعیت‌ها و مقام‌های بالاتری هم هست. شاید لحظه‌یی پت‌پت شعله‌ی شادی... و لحظه‌یی بعد ناامیدی همان و رقابت بر سر بیش‌تر همان. تو نمی‌توانی عطش «بیش‌تر» را سیراب کنی. «بیش‌تر» فطرتاً سیری‌ناپذیر است و این همان خط افقی است؛ خط بیش‌تر و بیش‌تر و بیش‌تر. خط عمودی چیست؟

کمتر و کمتر و کمتر بودن، تا مرز خلأ کامل، تا نقطه‌ی هیچ بودن، هیچکس بودن. فقط یک امضاء – حتی نه بر روی شن‌ها، که بر روی آب، که هنوز امضاء نکرده ناپدید شده است. رهروی خط عمودی است؛ کسی که از ناکس بودنش بسیار شادمان و خوشحال است؛ چه، فقط خلأ می‌تواند خالص باشد – کسی که از برهنگی خویش کاملاً راضی و خشنود است، زیرا فقط نیستی همساز با عالم هستی است. همین که این همسازی با عالم هستی اتفاق افتاد، تو دیگر نیستی. به تعبیری – به مفهوم قدیمش – دیگر نیستی. ولی تو برای نخستین بار تمامی کائناتی. حتی ستاره‌های دوردست پهنه‌ی کهکشان در درون تو جای دارند. خلأ تو می‌تواند همه‌ی آنها را در برگیرد: گلها و خورشید و ماه ... و تمامی موسیقی عالم کون و مکان. تو دیگر نفس نیستی، «منِ» تو دود شده و رفته هوا. اما به این معنا نیست که تو هم ناپدید شده‌ای. برعکس، لحظه‌یی که «منِ» تو ناپدید شده باشد، تو پدیدار شده‌ای.

چه خلسه‌ی فوق‌العاده‌ای... بدون احساس «من»، بدون احساس هیچ نفسی، بدون تقاضا برای چیزی بیشتر. تو دیگر بیش از این چه می‌خواهی؟ تو هیچی – خلأ – را در اختیار داری. تو در این خلأ بی‌هیچ همچشمی و رقابتی کل کائنات شده‌ای. آنگاه پرندگان آوازخوان فقط بیرون از تو چهچهه سر نمی‌دهند. آنها آن بیرون پدیدار می‌شوند، چون این جسم مانع است. بر روی خط عمودی، تو بیشتر و بیشتر آگاهی هستی و کمتر جسم. همه هویتی که با جسم تعیین می‌شد، از میان می‌رود. در نیستی، این پرندگان در درون تو خواهند بود. این گلها، این درختان و این صبح زیبا و دل‌انگیز در درون تو خواهند بود. در حقیقت، آن موقع دیگر از «بدونِ» خبری نیست. همه چیز به چشم‌انداز تو بدل شده است. دیگر

چه زندگانی‌ایی از این پربارتر که همه چیز به میهمانی درون تو آمده. وقتی ماه و خورشید و ستارگان و بیکرانگی زمان و فضا سراسر در درون توست... بیش از این دیگر چه می‌خواهی؟

این دقیقاً همان مفهوم روشنگری است. نفسی چنان نابود که اقیانوس هستی سراسر جزئی از تو می‌شود.

کبیر (Kabir) عارف بزرگ هندی، در عین بی‌سوادی، جملات بسیار مهم و ارزشمندی را به تحریر در آورده است. او یکی از این جمله‌ها را پیش از مرگش تصحیح نمود. جمله‌ی زیبایی که در جوانی نوشته بود، این بود: «درست مثل قطره شبنمی که همچون مرواریدی درخشان از گلبرگ نیلوفر به درون اقیانوس می‌لغزد... و این اتفاقی بود که برای من افتاد. من در جستجو بودم، دوست من. ولیکن به جای یافتن خویش، در کائنات گم شدم. و آن قطره‌ی شبنم در اقیانوس ناپدید شد.»

او درست پیش از مرگ، وقتی داشت چشمانش را می‌بست از پسرش، کمال، این را خواست: «خواهش میکنم جمله‌ام را عوض کن»

کمال گفت: «من خودم همیشه حدس می‌زدم اشتباهی در آن وجود دارد.» و آن نوشته را که خود تصحیح کرده بود به پدر نشان داد. آن جمله حتی قبل از اینکه کبیر باخبر شود، اصلاح شده بود. به همین خاطر هم کبیر نام پسرش را کمال (Kamal) گذاشته بود - «تو معجره‌ای، پسرم». کمال یعنی معجزه و آن مرد واقعاً یک معجزه بود. او جمله‌ی مورد نظر کبیر را به این صورت تغییر داده بود: «دوست من، من در جستجوی خویش بودم و عوض یافتن خودم، همه‌ی دنیا، همه‌ی عالم هستی را یافتم. آن قطره‌ی شبنم در آن اقیانوس گم نشده، بلکه اقیانوس در آن قطره‌ی شبنم ناپدید شده.»

و وقتی اقیانوس در قطره‌ای شبنم ناپدید می‌شود، قطره‌ی شبنم فقط حد و مرز خود را از دست می‌دهد، نه چیز دیگر.

بر روی خط عمودی تو کمتر و کمتر و کمتر می‌شوی و یک روز، تو دیگر نیستی.

یکی از استادان ذن به نام رینزایی (Rinzai) عادت بسیار مضحک و در عین حال زیبایی داشت. او هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شد، پیش از باز کردن چشمهایش می‌گفت: « رینزایی، تو هنوز اینجایی؟»

شاگردان او می‌گفتند: «این دیگر چه ادا و اطواری است؟»

و او می‌گفت: «من منتظر لحظه‌ی هستم که پاسخم این است: نَه، هستی وجود دارد اما رینزایی نیست!»

این همان اوج آگاهی است که انسان می‌تواند به آن دست یابد. این غایت فیض و برکت است. تا وقتی شخص به این قله نرسیده، نابینا، دردمند و بینوا در کوره راههای پر پیچ و خم و تاریک سرگردان است. ممکن است دانش زیادی بیندوزد، عالمی بزرگ شود، اما این سودی به حالش ندارد. فقط یک چیز، یک چیز بسیار ساده جوهره‌ی تمامی تجربه ی مذهبی است و آن مراقبه است.

تو به درون سیر می‌کنی. بیرون آمدن از ازدحام افکار بسی دشوار است. اما تو فکر نیستی. تو می‌توانی از این شلوغی به درآیی و بین خودت و افکارت فاصله‌ای ایجاد کنی. هر قدر این فاصله بیشتر می‌شود، افکار همچون برگهای مرده از درخت ذهن تو به زمین می‌افتند – زیرا این تو و همسانی تو با افکار توست که آنها را تغذیه کرده و زنده نگه می‌دارد. وقتی غذارسانی به آنها را قطع کردی، افکار نمی‌توانند به حیات خود ادامه دهند. تا به حال با افکاری برخورد کرده‌ای که به تنهایی جایی روی پای خود ایستاده باشند؟

و فقط سعی کن بی‌تفاوت باشی – واژه گائوتاما بودا یعنی اوپکشا (Upeksha) . کافی است نسبت به کل ذهن بی‌اعتنا باشی تا فاصله خود به خود ایجاد شود – تا آن درجه که غذارسانی به افکار کاملاً متوقف گردد. آنها به سادگی ناپدید می‌شوند. افکار به حباب صابون می‌مانند. در لحظه‌یی که همه‌ی افکار ناپدید می‌شوند، تو خودت را در موقعیت مشابهی می‌بینی. می‌پرسی «رینزایی، آیا هنوز اینجا هستی؟»

و تو برای آن لحظه‌ی باشکوه، آن فرصت بزرگ و استثنایی، انتظار می‌کشی که جواب این است: «نه، این یارو رینزایی کیست؟»

این سکوت، مراقبه است – و این با استعداد فرق دارد. هر کسی نمی‌تواند پیکاسو یا رابیندرنات (Rabindranath Tagore) یا میکل‌آنژ باشد – آنها آدمهای با استعداد و صاحب ذوقی هستند. اما همه می‌توانند به اشراق، به روشنگری برسند – چون این استعداد نیست، فطرت درونی توست، فطرتی که از

آن بی‌خبری. اگر در محاصره‌ی افکار باقی بمانی، همانطور بی‌خبر خواهی ماند. تو وقتی از واقعیت غایی خویش آگاه می‌شوی که هیچ چیز مانع از این آگاهی نباشد – وقتی که خلأ، نیستی، تو را احاطه کرده باشد.

خط عموی بی‌نظیر است. شاید عالی‌ترین و نادرترین چیز در عالم هستی همین خط عمودی باشد، چون تو را به سفر ابدیت و جاودانگی می‌برد. گل‌هایی در طول آن مسیرها شکفته می‌شوند که برای ذهن غیرقابل تصورند و تجربه‌هایی اتفاق می‌افتند که غیر قابل توجیه‌اند. اما وجود انسان به شیوه‌یی بسیار عجیب زبان به وصف می‌گشاید: چشمانش اعماق دلش را به نمایش گذاشته و ژست‌ها و حرکات دست و سر و بدنش وقار و شکوه حرکت عمودی را بر ملا می سازند. زندگی او سراسر به ارتعاش و درخشش در آمده، یک میدان انرژی می‌آفریند.

من برای آنها که پرده‌ی تعصب جلوی چشمانشان را فرا گرفته، آنها که از قبل از تصمیمات و نتیجه‌گیریها را در آستین دارند، متأسفم. اما آنها که ذهنی باز و پذیرا و عاری از پیشداوری داشته و هنوز به استنتاج نرسیده‌اند، فوراً این ارتعاش و این درخشش را احساس می‌کنند. تطابق و همزمانی خاصی بین دل رهروی راه عمودی و دل کسی که هنوز عمودی نیست، اتفاق می‌افتد. درست در همان لحظه‌یی که این تطابق و همزمانی روی می‌دهد، تو نیز حرکت عمودی را آغاز می‌کنی. اینها فقط کلماتی هستند برای توضیح چیزی که واژه‌ها از بیان آن عاجزند...

قوانین سالخوردگی

هر کسی در حال پیر شدن است. از روزی که به دنیا آمده‌ای هر لحظه، هر روز، داشتی پیر می‌شدی. دوران کودکی یک فلو (**flux**: جریان، شار) یا تغییر دائمی است. دوران نوجوانی هم همینطور – فقط دوران پیری است که هرگز تمامی ندارد، چون خودش پایان‌بخش زندگی است. این خاصیت منحصر به

فرد دوران پیری است که تو را به آرامش ابدی سوق می‌دهد. اما اگر به دنبال قوانینی چند برای دوران میان‌سالی هستی، تا آنجا که به من مربوط می‌شود، من هرگز نه کودک بوده‌ام، نه جوان، نه هرگز پیر می‌شوم و نه هرگز خواهم مرد. من فقط یک چیز در خودم می‌شناسم که کاملاً ثابت و ابدی است. اما فقط به خاطر شما...

قوانین بسیاری درباره ی دوران پیری وجود دارد، چون در سراسر جهان همه پیر می‌شوند و بسیاری از متفکران و اندیشمندان در این باره به فکر فرو رفته‌اند که این دوران پیری چیست؟

اولین قانون، «قانون آخر دو نِوِر» (De Never's last law) است که از قرار معلوم درباره‌ی دوران پیری است. قانونی که می‌تواند اولین و آخرین باشد:«هرگز درباره‌ی چیزی که حتمی است، تأمل و تردید نکن!»

تو خوب می‌دانی که داری پیر می‌شوی. دیگر در این مورد تأمل و تردید نکن، که تو را از این که هستی مفلوک‌تر می‌سازد.

این قانون زیبایی است. هرگز درباره‌ی چیزی که حتمی است، تأمل و تردید نکن. در حقیقت جز مرگ هیچ چیز در زندگی حتمی نیست؛ راجع به همه چیز می‌توان تردید و تأمل کرد، به جز مرگ.

دوران پیری فقط دری است به سوی مرگ.

«دوران میانسالی وقتی است که تو شروع می‌کنی جای عواطف و هیجانات خود را با یکسری علائم و نشانه‌های بیماری عوض می‌کنی.»

«وقتی دختری به تو «نه» گفت، می‌دانی که داری پیر می‌شوی و احساس آسودگی و آرامش خیال می‌کنی.»

دوران پیری وقتی است که تو چراغها را بیشتر به خاطر صرفه‌جویی خاموش می‌کنی تا دلایل عشقی!»

«دوران پیری دوره یی از زندگی است که بیشتر به پیشرفت و عقب نماندن از دیگران توجه داری.»

«دوران پیری وقتی است که بیش از هر زمانی از تو کار بر می‌آید، اما ترجیح می‌دهی دست روی دست بگذاری و کاری انجام ندهی.»

دوران پیری برای خود تجربه‌ی اسرارآمیزی است، اما همه‌ی این قوانین را ذهن غربی ساخته و پرداخته است. من در سراسر تاریخ ادبی شرق کسی را پیدا نکرده‌ام که به این شیوه درباره‌ی دوران پیری صحبت کرده باشد. برعکس، دوران پیری فراوان مورد تمجید و تحسین قرار گرفته است. اگر زندگی تو صرفاً بر روی خط افقی حرکت کرده باشد، فقط پیر و فرتوتی، اما اگر زندگی‌ات، آگاهی‌ات، از حرکتی عمودی به سمت بالا برخوردار باشد، آنگاه تو به زیبایی، عظمت و افتخار دوران سالخوردگی دست یافته‌ای. دوران پیری در شرق با حکمت و خرد مترادف بوده است. اینها دو مسیرند : یکی افقی، از کودکی تا جوانی و پیری و مرگ، و دیگری عمودی، از کودکی تا جوانی و پیری و جاودانگی. به لحاظ کیفی، تفاوت این دو بعد از زمین تا آسمان است. کسی که به جوانی می‌رسد، پیر شده و سرانجام می‌میرد. هویت او با جسدش شناخته می‌شود. او درباره‌ی وجودش چیزی نمی‌داند، زیرا وجود نه هرگز به دنیا می‌آید و نه هرگز از دنیا می‌رود: همیشه هست، همیشه بوده و همیشه خواهد بود. وجود، کل ابدیت است.

کودک بر روی خط عمودی به جوانی می‌رسد، اما «جوانی بر خط عمودی» با «جوانی بر خط افتی» تفاوت دارد. کودکی معصوم است، اما این نقطه‌یی است که این دو بعد متفاوت از آنجا سرچشمه می‌گیرند. «جوانی بر خط افقی» چیزی جز لذات جسمانی، لهو و لعب و سبکسری‌هایی از این قبیل نیست. جوانی بر خط عمودی به منزله‌ی جستجوی حقیقت و کنکاش برای زندگی است - «جوانی بر روی خط عمودی» یعنی شور و اشتیاق برای خودشناسی.

«پیری بر خط افقی» فقط ترس و دلهره از مرگ است؛ به چیزی جز گورستان و ظلماتی که مدام سیاه‌تر و تاریک‌تر می‌شود، نمی‌تواند بیندیشد، نمی‌تواند خود را جز یک اسکلت تصور کند. پیری بر خط عمودی جشن است و پایکوبی؛ او مثل همیشه انسانی زیباست.

جوانی کمی مضحک و احمقانه است – باید هم چنین باشد، جوانی، خام و بی‌تجربه است. اما پیری همه‌ی تجربه‌ها را پشت سر گذاشته – تجربه‌های بد و خوب، درست و نادرست – و به حالتی رسیده است که دیگر تحت تأثیر هر چیزی که با ذهن و جسم ارتباط دارد، قرار نمی‌گیرد. این خود به نوعی به پیشواز رفتن است! پیری بر خط عمودی درهای خود را به روی میهمان غایی باز نگه می‌دارد. پیری آخر خط نیست، تازه آغاز زندگی واقعی، آغاز بودنی اصیل است.

این است که من پیوسته بین پیر شدن و رشد یافتن تمایز قائلم. تعداد بسیار معدودی از مردم از روی خوش اقبالی رشد پیدا کرده‌اند. بقیه فقط پیر شده‌اند – و طبعاً به سوی مرگ می‌شتابند. مرگ فقط بر

روی خط عمودی وجود ندارد؛ خط عمودی راهی است که به ابدیت، به الوهیت، کشیده شده ... و بی‌تردید وقتی کسی در این بعد به پیری رسید، از زیبایی و وقار، از عشق و محبت برخوردار است.

به کرّات نقل کرده‌اند – و این عبارت در کتابهای مقدس بودایی‌ها تصریح شده است که بودا هر قدر پیرتر می‌شد، زیباتر می‌نمود. من این را یک معجزه‌ی حقیقی می‌خوانم – نه راه رفتن به روی آب را، که هر آدم مستی می‌تواند آن را امتحان کند، نه تبدیل آب به شراب را، که از هر تبهکاری بر می‌آید. این معجزه‌ای حقیقی است: بودای پیر زیباتر از بودای جوان می‌شود. او معصوم‌تر از زمان کودکی‌اش می‌شود و این رشد است.

تو همه‌ی شانس زندگی خود را از دست می‌دهی، مگر آنکه بر روی خط عمودی حرکت کنی. هنگام حرکت بر روی خط عمودی تو هر روز به زندگی نزدیک‌تر می‌شوی، نه دورتر. آنگاه تولد تو آغاز مرگ نیست؛ تولد تو آغاز زندگی ابدی است. می‌بینی؟ دو تا خط و این همه تفاوت...

غرب هرگز در این باره نیندیشیده است؛ هرگز از خط عمودی حرفی به میان نیاورده است، زیرا آنها در جوّی معنوی – جایی که ثروت واقعی در درون توست – بار نیامده‌اند. حتی اگر به فکر خدا هم بیفتند، او را خدایی در بیرون از خویش فرض می‌کنند. گائوتامابودا می‌توانست خدا را منکر شود – من خدا را منکر می‌شوم – بی‌تردید آن خدایی که بیرون از خود تصور می‌کنی وجود ندارد، به همین دیل ساده که ما می‌خواهیم به درون بازگردیم. اگر قرار است خدا یا چیزی شبیه به آن وجود داشته باشد، باید در درونت آن را بیابی، باید در ابدیت خودت، در خلسه‌ی خودت آن را پیدا کنی.

اینکه آدمی خود را صرفاً یک ساختار جسمی – ذهنی تصور کند، این خطرناکترین اندیشه‌ای است که ممکن است به ذهن انسان خطور کرده باشد. اندیشه‌ای که همه‌ی وقار و زیبایی آدمها را از بین می‌برد و آنها را وادار می‌کند تا مدام در ترس و دلهره‌ی مرگ به سر برده و بکوشند دوران پیری را تا آنجا که ممکن است از خود دور نگه دارند.

در غرب، اگر به پیرزنی بگویی «چقدر جوان به نظر می‌آیی» و او بداند که دیگر جوان نیست، ساعتها جلوی آینه می‌ایستد تا ببیند آیا آثاری از جوانی هنوز در جایی از بدن او باقی است یا نه. اما منکرش هم نمی‌شود و از فرط خوشحالی قند توی دلش آب می‌کند. در شرق، کسی به یک پیرزن نمی‌گوید «چقدر جوان به نظر می‌آیی». برعکس، سالخوردگی و پیری چنان مورد عشق و احترام است که اگر به کسی بگویی «نسبت به سن و سالت جوان‌تر به نظر می‌آیی»، نوعی توهین به او محسوب می‌شود.

به یاد یک پیشامد غیر مترقبه افتادم:

«من در کنار خانواده‌ایی زندگی می‌کردم و آنها همه به کف‌بینی علاقه‌مند بودند. آنها دوستم داشتند و من حداقل سه بار در سال به دیدن آنها می‌رفتم و هر بار دست کم سه چهار روزی پیش آنها می‌ماندم. یکبار که به آنجا رفته بودم، آنها بدون نظرخواهی از من ترتیبی داده بودند که یک کف‌بین بیاید و از روی خطوط کف دستم چیزهایی راجع به من بگوید. وقتی به قضیه پی بردم که دیگر کار از کار گذشته بود: آن کف‌بین، مثل شاخه‌ی شمشاد در اتاق نشیمن نشسته بود. از روی ناچاری گفتم: «بسیار خوب، بگذار چند دقیقه‌ای هم خوش باشیم.»

دستم را به او نشان دادم. کلی آن را بررسی کرد و گفت: «باید حداقل هشتاد سالی داشته باشی.»

طبعاً یکی از دخترا نتوانست جلوی خودش را بگیرد: «چه مزخرف! این دیگر چه جور کف‌بینی‌یی است..؟»

در آن زمان من فقط سی و پنج سال داشتم – حتی یک آدم کور هم می‌توانست تفاوت بین مرد سی و پنج ساله و مرد شتاد ساله را تشخیص دهد. او که واقعاً کفرش بالا آمده بود، به من گفت: «من که فاتحه‌ی این بابا را خواندم. حتماً باز هم می‌خواهد از این هذیان‌ها تحویلمان بدهد!»

گفتم: «تو حالی‌ات نیست. تو غربی بار آمده‌ای. به شیوه‌ی غربی تحصیل کرده‌ای. تو به خاطر ادامه‌ی تحصیل به غرب رفتی و در غرب بار آمده‌ای و نمی‌توانی بفهمی این بابا چه گفت.»

او گفت :« خب چه گفت؟ مثل روز روشن است که چی گفت: این فهمیدن می‌خواهد؟ فقط حماقت خودش را به ما ثابت کرد... یک مرد جوان سی و پنج ساله... آن وقت می‌گفت تو هشتاد سالته!»

برایش داستانی درباره‌ی رالف والدو امرسون (Ralph Waldo Emerson: مقاله نویس و شاعر آمریکایی) تعریف کردم.

مردی از امرسون پرسید: «چند سالته؟»

امرسون جواب داد :«تقریباً سیصد و شصت سال.» مردک نمی‌توانست باور کند... آخر همیشه فکر می‌کرد که امرسون آدم راستگویی است! چرا این حرف را زده بود؟... از زبانش در رفته بود؟ دیوانگی زده بود به سرش؟ یا شوخی‌اش گرفته بود؟ برای اینکه موضوع روشن شود، گفت: «نشنیدم چه گفتی. بگو ببینم، گفتی چند سال؟» امرسون گفت: «درست شنیده‌ای، سیصد و

شصت سال.» مرد گفت: «باورم نمی‌شود. تو بیش از شصت سال نمی‌زنی.» امرسون گفت: «از یک جهت حق داری: عمودی، من سیصت و شصت سال دارم و افقی، شصت سال.»

چه بسا او نخستین فرد غربی باشد که این اصطلاح افقی و عمودی را به کار برده است. امرسون فوق‌العاده به شرق علاقه داشت و حتی تصاویری گذرا از غیب را هم دریافت کرده بود که او را به غیب‌گویان اوپانیشادها نزدیک‌تر ساخته بود. می‌گفت: «من عملاً شصت سال عمر کرده‌ام. حق با شماست. اما در این شصت سال به قدری زندگی کرده‌ام که تو حتی در سیصد سال هم نمی‌توانی زندگی کنی. من شش برابر بیشتر زندگی کرده‌ام.»

در خط عمودی سالها به حساب نمی‌آیند، فقط تجربه‌ها به حساب می‌آیند. کلّ گنجینه‌ی عالم وجود بر روی خط عمودی قرار دارد نه فقط جاودانگی، نه فقط احساس خداگونگی، بلکه نخستین تجربه‌ی عشقِ خالی از نفرت، نخستین تجربه‌ی مهربانی و عطوفت، نخستین تجربه‌ی مراقبه – نخستین تجربه‌ی فوران عظیم روشنگری.

این تصادفی نیست که در غرب واژه‌ی (Enlightenment : روشنگری) معنایی متفاوت از شرق دارد. آنها معتقدند که سرانجام پس از سالهای ظلمات، دوران روشنگری فرا رسیده است. آنها به آدمهایی مثل برتراند راسل، ژان پل سارتر، کارل یاسپرس «نوابغ روشنگر»، «نوابغ از جهل رهاننده» می‌گویند. آنها درک نمی‌کنند که دارند از این واژه بد برداشت کرده و آن را به لجن می‌کشند. نه برتراند راسل به روشنگری رسیده بود، نه ژان پل سارتر و نه کارل یاسپرس.

روشنگری بر روی خط افقی اتفاق نمی‌افتد. حتی ژان پل سارتر هم در سن پیری به دنبال دختران جوان بود. برتراند راسل چندین بار همسر عوض کرد – او مدت مدیدی بر روی خط افقی زندگی کرد؛ نزدیک به یک قرن! اما حتی در پیری علایق او به اندازه‌ی علایق جوان‌ها مضحک و احمقانه بود. شرق می‌داند که واژه‌ی روشنگری هیچ ربطی به نبوغ و نیروی عقل ندارد، بلکه با کشف خویشتن واقعی، اصل وجود آدمی، سروکار دارد. بنابراین احتیاجی نیست نگران آن قوانین باشی. آنها همگی بر روی خط افقی قرار دارند. بر روی خط عمودی عشق است، نه قانون. آنجا تجربه‌ی فزاینده‌ی روحانی شدن بیشتر و بیشتر و جسمانی شدن کمتر و کمتر، مکاشفه‌گر بودن بیشتر و بیشتر و ذهنیت‌گرایی کمتر و کمتر، بیشتر و بیشتر ملکوت را در نوردیدن و کمتر و کمتر به این دنیای مادی و بی‌ارزش وابسته بودن است؛ دنیایی که ما سخت گرفتار آنیم.

بر روی خط عمودی، کم‌کم احساس می‌کنی که آرزوها، تمایلات جنسی، جاه‌طلبی‌ها، میل به قدرت و ... همه محو و نابود می‌شوند. اسارت و بردگی از همه لحاظ – سیاسی، اجتماعی، ملی – ناپدید می‌شود و تو بیشتر به فردیت خویش روی می‌آوری. و با این فردیت شفاف و درخشانی که پیدا می‌کنی، کلّ بشریت از دید تو یکی می‌شود – تو نمی‌توانی بین آدمها تمایز قائل شوی.

تجربه‌های بزرگ و فوق‌العاده‌ای بر روی خط عمودی وجود دارد؛ بر روی خط افقی انحطاط است و بس. بر روی خط افقی پیرکرد در گذشته زندگی می‌کند؛ به فکر آن روزهای زیباست، به فکر شبهای عرب دوران جوانی است – ایامی که مسئولیتی در بین نبود، کودکی بود که بی‌خیال به دنبال پروانه‌ها می‌دوید. در حقیقت او سراسر زندگی‌اش را به دنبال پروانه‌ها دویده است – حتی در سن پیری.

این چیزی است که بر روی خط افقی اتفاق می‌افتد – هر قدر پیرتر می‌شوی، آرزوها تو را بیشتر شیفته‌ی خود می‌سازند، چون اکنون می‌دانی که فقط مرگ در پیش است. این است که دلت می‌خواهد تا آنجا ممکن است از لحظه‌لحظه‌ی زندگی‌ات لذت ببری – هر چند لذت بردن دشوار است، چون از نظر جسمانی انرژی‌ات را از دست داده‌ای. بنابراین پیرمردی که بر روی خط افقی سیر می‌کند، از نظر دماغی دچار هیجانات جنسی می‌شود؛ او مدام به مسائل جنسی فکر می‌کند. پیرمرد کاری جز فکر کردن ندارد – و چی هست که درباره‌اش فکر کند؟ او زنان زیبا را در ذهنش مجسم می‌کند.

پیرمرد مدام به فکر گذشته‌هاست – روانشانسی این را می‌گوید. کودک به آینده فکر می‌کند، چون گذشته‌ای ندارد، نمی‌تواند به فکر گذشته باشد – او هیچ دیروزی ندارد. او به فکر روزهایی است که در پیش دارد؛ به فکر یک عمر زندگی. هفتاد سال عمر فرجه کافی در اختیار او قرار می‌دهد... او می‌خواهد به سرعت به اندازه‌ی کافی بزرگ شود تا دست به کارهایی بزند که مال آدم بزرگهاست.

پیرمرد هیچ آینده‌ای ندارد – آینده یعنی مرگ. او حتی دلش نمی‌خواهد راجع به آینده حرف بزند. آینده پشتش را می‌لرزاند؛ آینده یعنی قبر – او از گذشته حرف می‌زند.

همین موضوع درباره‌ی کشورها صادق است. بعنوان مثال، کشوری مثل هندوستان هرگز درباره‌ی آینده فکر نمی‌کند. مفهوم آن این است که پیر شده است؛ این خودش دالّ بر بیماری است. هندوستان همیشه در فکر گذشته‌هاست. زندگی راما و سیتا (Rama & Sita: مربوط به داستان رامایانا، شاهکار وال میکی هند باستان.م) را مدام به نمایش در می‌آورد، قرنهاست همان داستان عیناً بر صحنه می‌آید. مدام درباره‌ی بودا و ماهاویرا و آدیناتا و ریگ ودا و اوپانیشادها فکر می‌کنند. گذشته‌ها گذشته، دیگر همه چیز به سر آمده. اکنون کشور هند فقط منتظر مرگ است؛ هیچ آینده‌ای وجود ندارد.

بنابر یک ایده‌ی هندی – که خود برخاسته از تفکری کهنه و قدیمی است – بهترین دوران به میلیونها سال پیش باز می‌گرد، دورانی که به آن ساتیوگا (Satyuga) می‌گفتند – دوران حقیقت. پس از آن انسان شروع به سقوط و احطاط کرد. می‌توانید آن را با نمونه‌ی همتراز آن در روانشناسی مقایسه کنید : کودکی، جوانی، میانسالی و پیری. مطابق با این چهار دوره‌ی زندگی انسان، چهار دوره برای خود زندگی پیشنهاد شده است. دوره‌ی نخست، معصومیت بود – زلال و ژرف مثل یک کودک، بسیار متعادل. آنها یک میز را مثال می‌آورند که دارای چهار پایه است، کاملاً متعادل. و بعد انحطاط آغاز می‌شود...

در هندوستان، ایده‌ی «تکامل» (Evolution) هرگز وجود نداشته است، اما برعکس، ایده‌یی دقیقاً مخالف آن در اذهان پا گرفته است. واژه‌یی که حتی در غرب از آن استفاده نمی‌شود – شاید هم تا به حال چنین اصطلاحی را نشنیده باشی – اما در هندوستان به «واگذاری قدرت» (Devolution) می‌اندیشیده‌اند، نه تکامل. «ما داریم تکیده می‌شویم، داریم از پا می‌افتیم و سقوط می‌کنیم.» در مرحله‌ی دوم سقوط، یکی از پایه‌ها از بین می‌رود – میز می‌شود سه پایه. هنوز متعادل است، اما نه به اندازه‌ی یک چهار پایه. در مرحله‌ی سوم پایه‌ی دیگری را هم از دست می‌دهد، اکنون فقط دو پایه دارد؛ و مسلماً نامتعادل است. و این هم مرحله‌ی چهارم: حتی دو تا پایه در دست نیست، تو بر روی پا ایستاده‌ای – چه مدت می‌توانی بایستی؟ مرحله‌ی اول «ساتیوگا» خوانده می‌شود؛ دوره‌ی حقیقت. دومی به طور ساده بر حسب شماره‌اش نامگذاری شده است: «ترتا» (Terta) – یعنی سه – چون فقط سه پایه باقی مانده است. مرحله‌ی سوم «دواپار» (Dwapar) واژه‌یی سانسکریت است که با عبور از زبانهای مختلف سرانجام به «Two» تبدیل شده است. و به مرحله‌ی چهارم «کالیوگا» (Kaliyuga) می‌گویند – دوره‌ی ظلمات. ما در دوران ظلمات زندگی می‌کنیم- این ذهن انسان پیر است که آینده‌ای تاریک پیش رو می‌بیند؛ انسان پیر در فکر گذشته‌های طلایی است. اما این فقط بر روی خط افقی روی می‌دهد. بر خط عمودی گذشته طلایی است، حال طلایی است، آینده هم طلایی است؛ زندگی در جشنی باشکوه و پرغوغا است. بنابراین به جای نگرانی درباره‌ی قوانین دوران پیری، به خطی فکر کن که قطار زندگی‌ات بر روی آن حرکت می‌کند. هنوز برای تعویض خط وقت است. همیشه برای تغییر خط وقت هست، زیرا در هر لحظه امکان انشعاب از خط وجود دارد. تو می‌توانی تغییر مسیر بدهی – تغییر مسیر افقی به عمودی – فقط این مهم است.

نشانگان پیری

غریبه‌ای در اتاق پذیرایی

خانم مسنّی میگوید که متوجه تغییری در رفتارش شده که از نظر او ناراحت کننده است: «گاهی اوقات بی‌جهت عصبانیت شدیدی به من دست داده و فوراً فروکش می‌کند، اما این رفتار من سابقه نداشته است. شاید هم همیشه چنین رفتاری در من بوده و خود خبر نداشته‌ام.»

نه، ولی پس از سن معینی که جای قطبها عوض می‌شود، چنین چیزی اتفاق می‌افتد. این یک فرآیند بسیار نامحسوس است.

هر مردی در ضمیر ناآگاهش یک زن و هر زن در ضمیر ناآگاه خود یک مرد دارد. در ضمیر ناآگاهت تو یک زن هستی، بنابراین از قابلیتهای زنانه‌ی خود استفاده میکنی و هر قدر بیشتر آنها را به کار می‌گیری، آن قابلیتها بیشتر تحلیل می‌روند. اما ضمیر ناآگاهی که آن را بی‌استفاده رها کرده‌ای، بسیار جوان و تر و تازه باقی می‌ماند. وقتی بخش مؤنث بیش از حد مورد استفاده قرار میگرد، به تدریج ضعیف‌تر می‌شود و سپس لحظه‌ای فرا می‌رسد که چنان ضعیف و ناتوان است که بخش مذکر ناآگاه، قویتر از بخش مؤنث می‌شود.

در آغاز، بخش مؤنث قوی‌تر بود – به همین دلیل هم تو یک زن بودی. بعنوان مثال، تو هفتاد درصد زن بودی و سی درصد مرد. آن سی درصد سرکوب شد و توسط آن هفتاد درصد زن به ضمیر ناآگاه رانده شد. استفاده‌ی آگاهانه از بخش مؤنث، این بخش آگاه را ضعیف‌تر و ضعیف‌تر می‌سازد. لحظه‌یی فرا میرسد که به زیر سی درصد سقوط می‌کند. بعد ناگهان ورق بر می‌گردد و بخش قوی‌تر زمام امور را دست گرفته و بسیار قوی میشود و تو به تعجب می‌افتی، چون هرگز پیش از این از وجودش خبر نداشته‌ای. همین موضوع برای مردها هم اتفاق می افتد – مردها وقتی پیر می‌شوند، حالت زنانه‌یی به خود می‌گیرند.

چیزی حدود سن چهل و نه سالگی – سن یائسگی – این تعادل در زن به هم میخورد. همین که دوره‌های قاعدگی متوقف شد، این تعادل شروع میکند به بر هم خوردن. دیر یا زود شخص متوجه وجود بسیار تازه‌یی میشود که به درونش قدم می گذارد ... عجب! و پاک گیج میشود، حسابی قاطی می‌کند. چون نمی‌داند چطور با این غریبه سر کند. این غریبه همیشه آنجا حیّ و حاضر بوده – اما همیشه در زیر زمین زندگی می‌کرده و هیچ وقت در روابط خانوادگی شما شرکت نداشته است؛ هرگز پایش را در طبقه‌ی بالا نگذاشته است. اکنون ناگهان از زیر زمین بیرون آمده – و نه فقط این، که در اتاق پذیرایی نشسته و میخواهد صاحب خانه هم بشود ! و زورش را هم دارد.

بنابراین چاره‌ای نیست جز اینکه او را بپذیری و مراقبش باشی. با آن جنگ نکن، سعی نکن او را سرکوب کنی. حالا وقت سرکوب کردنش نیست. فقط باید نسبت به او آگاهی بیشتر و افزون‌تری پیدا کنی و این آگاهی نگرش کاملاً جدیدی را به ارمغان خواهد آورد. تو به آنجا می‌رسی که می‌دانی نه مردی و نه زن. زن بودن فقط یک نقش بود که باید بازی می‌کردی – اکنون این نقش توسط نقش دیگری جایگزین شده است. حالا دیگر بخش واپس خورده رو آمده است. اکنون بخش مغلوب پرچم خود را فاتحانه به اهتزاز در آورده است. اما تو هیچ کدام نیستی – به همین دلیل هم این بازی امکان‌پذیر است.

اگر تو واقعاً به طور کامل زن بودی، انرژی‌های مردانه نمی‌توانستند تو را به تصرف درآورند. تو نه زنی و نه مرد. روزی بخش زنانه‌ات قدرتمندتر بود و نقش بازی می‌کرد. اکنون بخش دیگر سعی دارد نقش بازی کند. همه‌ی پیرزنها حالت مردانه‌تری به خود می‌گیرند – به همین دلیل هم مادرزن‌ها و مادرشوهرها آنقدر خطرناکند! این اتفاقی طبیعی است؛ در ین مورد هیچ کاری نمی‌توان کرد. تو فقط باید هشیار و آگاه باشی. باید گوش به زنگ گوشه‌ای بایستی و کلّ بازی را تماشا کنی. آنگاه ماهیت سومی که هیچکدام از اینها نیست، رخ می‌نماید – تو فقط یک خودِشاهدی، یک روح شاهد.

مردانگی در جسم است، زنانگی هم در جسم است. ذهن سایه‌ها و انعکاسها را دنبال می‌کند. در اعماق هسته‌ی وجودت هیچکدام از اینها نیست – نه مرد و نه زن. اکنون این واقعیت را باید درک کرد و وقتی آن را درک کنی، میتوانی به سر تا پای این قضیه بخندی. همین که به این حقیقت پی بردی تمامی نیروی خشم – آن شقاوت و صعوبت – از میان میرود. تو دوباره زن نخواهی شد، مرد هم نخواهی شد. تو کاملاً متفاوت خواهی شد.

و این چیزی است که واقعاً هستی. همان چیزی که دین آن را تعالی یا رفتن به فراسو می‌خواند. انسان، تنها حیوانی است که قادر است از خودش فراتر برود. زیبایی همین است؛ اینکه او می‌تواند از مرد، زن، این نقش، آن نقش، بد، خوب، اخلاقی، غیر اخلاقی فراتر رود. او می‌تواند همه را پشت سر بگذارد و به نقطه‌ای برسد که فقط آگاهی ناب است و بس. فقط ناظری ایستاده بر بلندی. یک دیده‌بان. بنابراین نگران نباش. فقط آن را زیر نظر بگیر. خوش باش!

یائسگی – و این فقط یک مشکل زنانه نیست

مردی چهل و هشت ساله میگوید که دچار وقفه‌ی جنسی است. به این صورت که وقتی با یک زن به سر میبرد تمایلی ندارد بگوید واقعاً از او چه میخواهد. او خودش هم متوجه شده است که قوای جنسی‌اش ظاهراً رو به تحلیل می‌رود.

وقتش رسیده، هان؟ حوالی چهل و نه سالگی یائسگی نه فقط به سراغ زنها، که به سراغ مردها هم می‌آید. یائسگی مرد بسیار نامحسوس است، ولی به هر حال وجود دارد – اکنون حتی تحقیقات علمی هم همین ادعا را می‌کنند. این موضوع قرنهاست برای تانترا (Tantra) واقعیتی مسلم و شناخته شده بوده است ... چون اصولاً ترکیب شیمیایی مرد و زن نمیتواند آنقدرها با هم متفاوت باشد. فرق دارند، اما نه تا این حد.

زن حوالی دوازده، سیزده، چهارده سالگی از نظر جنسی بالغ می‌شود و مرد دور و بر همین سنین به بلوغ می‌رسد. آنوقت این خیلی غیرمنصفانه است که زن حوالی چهل و نه سالگی یائسه شود، ولی مرد یائسگی نداشته باشد. این – نعوذ بالله – ثابت میکند که خدا هم یک جنسیت‌پرست افراطی (Chauvinist) طرفدار مردهاست! و این نابرابرانه و غیر ممکن است.

مردها یک فرقی دارند – و به همین خاطر هم هست که تا به حال دستشان رو نشده است – اما در چند ساله‌ی اخیر تحقیقات بسیاری انجام گرفته است و پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که یائسگی برای مرد هم وجود دارد. درست مثل خانمها که هر بیست و هشت روز قاعده می‌شوند، مردها هم قاعدگی دارند. زن برای سه چهار روز وارد حالت افسردگی و منفی‌گرایی می‌شود – مرد هم همینطور. اما چون خونریزی زن قابل مشاهده است، این علائم قابل توجیه است و چندان تعجب‌آور نیست و زن هم می‌داند که دارد قاعده می‌شود و افسردگی و منفی‌گرایی به سراغش می‌آید و در درون بسیار اندوهگین و گرفته می‌شود.

رَهِش مرد به آن صورت قابل مشاهده نیست، بلکه هر ماهه مقداری انرژی آزاد می‌شود. مرد هم برای سه یا چهار روز قربانی افسردگی و منفی‌گرایی است. اگر برای چند ماهی از تغییرات خلقی خود یادداشت بردارید، متوجه می‌شوید که دقیقاً پس از بیست و هشت روز دوباره برای مدت سه چهار روز، ناگهان و بدون هیچ دلیلی احساسات منفی پیدا می‌کنید. کافی است یک دفترچه یادداشت روزانه به همراه داشته باشید تا این موضوع برایتان روشن شود. از قضا حوالی چهل و نه سالگی سر و کله‌ی یائسگی پیدا شود. جای هیچ نگرانی نیست؛ این امری طبیعی است انرژی‌های جنسی رو به کاهش می‌گذارد – اما با افت انرژیهای جنسی، انرژیهای روحی معنوی می‌تواند افزایش پیدا کند. اگر شخص گام درستی بردارد، آنگاه

افت انرژی جنسی می‌تواند به افزایش انرژیهای روحی/ معنوی تبدیل شود، زیرا این همان انرژی‌ای است که میتواند به سمت بالا حرکت کند و وقتی میل جنسی کاهش می‌یاید، امکان بیشتری برای اوج بخشیدن به انرژیهای شخص وجود دارد.

بنابراین با دیدی منفی با آن برخورد نکن. این می‌تواند موهبت بزرگی باشد؛ فقط آن را بپذیر. نیازی نیست روی آن کار کنی، فقط قبولش کن. بگذار همانطور که هست باشد و با این تغییرات بعنوان «وقفه» یا «انسداد» برخورد نکن – این اشتباه محض است. اگر جوان بیست و یا بیست و پنج ساله کاهشی در انرژی جنسی خود احساس کند، آنوقت وقفه‌ای روی داده است و باید کاری کرد. اگر مردی پس از چهل و نه سالگی در خود افت جنسی احساس نکند، بی‌شک اشکالی در کار است. باید فکری کرد. مفهوم آن این است که او به سمت بالا حرکت نمی‌کند؛ گیر کرده است.

و در غرب این به مشکل بزرگ جوامع بشری بدل شده است، که زندگی جنسی تنها نوع زندگی آدمهاست. به همین علت لحظه‌یی که انرژی جنسی رو به کاهش می‌گذارد، مرد تقریباً احساس می‌کند دارد می‌میرد. در شرق، ما با افت انرژی جنسی خود بیشتر احساس خوشحالی می‌کنیم – فوق‌العاده خوشحال! چون آن بلوای درونی، آن کابوس، برای ما تمام شده است. هیچ جای نگرانی نیست، هیچ وقفه‌یی در کار نیست. در عرض یک سال همه چیز رو به راه می‌شود و تو به سطح بالاتری قدم میگذاری: تو از این پس قادری زندگی را در نوری دیگر و با رنگی متفاوت نگاه کنی. در این نور دیگر مردها آنقدرها مرد و زنها آنقدرها زن نخواهند بود. به جای مردها و زنها، انسانهای بیشتری در این دنیا وجود خواهند داشت... و این دنیایی کاملاً متفاوت است – دنیای انسانها. در حقیقت، نگاه کردن به یک زن بعنوان یک زن و نگاه کردن به یک مرد بعنوان یک مرد کار صحیحی نیست، اما مسائل جنسی موجبات این تقسیم بندی را فراهم آورده است. وقتی مسائل جنسی دیگر معیاری زورکی برای تقسیم‌بندی نباشد، آنوقت تو به جای زنها و مردها، انسانها را مشاهده میکنی.

پیر کثیف

به دلیل سابقه بس طولانی سرکوبگری در اجتماع است که «پیر کثیف» وجود دارد. اگر به مردم اجازه دهند زندگی جنسی خود را شادمانه پشت سر بگذارند، نزدیک به سن هشتاد و چهار سالگی – کم‌کم فشار هیجانات جنسی از روی شخص برداشته می‌شود. درست همانطور که در چهارده سالگی میل جنسی به وجود می‌آید و بسیار نیرومند می‌شود، دقیقاً به همان طریق در چهل و دو سالگی شروع میکند به تحلیل رفتن و ناپدید شدن. این سیری طبیعی است. و وقتی میل جنسی از بین رفت، این انسان پیر عشق و محبتی از نوع کاملاً متفاوت در دل دارد. در عشق او هیچ شهوتی، هیچ هوی و هوسی نیست؛ او از جان این عشق چیزی نمی‌خواهد. عشق او دارای خلوص است، دارای معصومیت، صفا و بی آلایشی است؛ عشق او یک سرخوشی است.

نیروی جنسی به تو لذت می‌بخشد، اما به این شرط که آمیزش جنسی داشته باشی؛ آنوقت نتیجه پایانی آن لذت است. اگر شور و هیجان جنسی اهمیت خود را از دست داده باشد – سرکوب نه، بلکه چون آن را چنان عمیق تجربه کرده‌ای که دیگر قدر و ارزشی برایت ندارد – آنگاه آن را از حفظی، میدانی که چیست. دانش همواره آزادی به همراه دارد. تو زیر و بم و چند و چونش را میدانی و چون میدانی، برای تو کتابی خوانده شده است؛ معمایی است که حل شده و دیگر چیزی برای کشف ندارد. در آن دانستن، کل انرژی – انرژی جنسی – به عشق و محبت تغییر ماهیت می‌دهد. شخص از نشاط و شعف درون عشقش را نثار میکند. آنگاه کسی که به پیری می‌رسد، زیباترین و پاکترین انسان روی زمین می‌شود.

در هیچ زبانی به اصطلاح «پیر تمیز» بر نمی‌خورید. من که تا به حال به گوشم نخورده است. اما اصطلاح «پیر کثیف» تقریباً در همه‌ی زبانهای دنیا وجود دارد. دلیلش آن است که جسم پیر و فرسوده میشود، خسته میشود، دوست دارد از دست هر چه تمایلات جنسی است، رها شود – اما ذهن به دلیل واخوردگی و تمایلات سرکوب شده هنوز در آتش این اشتیاق می‌سوزد. وقتی جسم آماده نیست و ذهن پیوسته برای کاری که جسم از انجامش عاجز است، تو را به خود مشغول می‌دارد، آن پیرمرد یا پیرزن به واقع در ریخت و پاش و کثافت دست و پا میزند. چشمهایش تشنه و طمعکار است و بدنش بی روح و مرده. ذهنش مدام او را تلنگر می‌زند. کم‌کم نگاهی کثیف، چهره‌یی کثیف به خود می‌گیرد. کم‌کم نمایی کریه و نفرت‌انگیز پیدا می‌کند.

به یاد داستان مردی می افتم که تصادفاً از پشت در شنید که زن و خواهر زنش درباره سفرهای تجاری فراوان به خارج از شهر صحبت می‌کردند. خواهر زن به زن میگفت که نباید از هتلهای شیک و مجللی که آن همه زنهای مجرد و خوشگل توی آن می‌پلکند، بی خیال رد شود. و زن گفت: «من و نگرانی؟ برای چی؟ او هیچوقت به من خیانت نکرده. خیلی باوفاست. خیلی محترم و بانزاکته... دیگر سن و سالی از او گذشته.»

بدن دیر یا زود پیر می‌شود؛ چاره‌ی دیگری نیست. اما اگر به جای سیراب کردن عطش امیال و آروزهایت، آنها را ناکام رها کرده باشی، فریادشان در می‌آید و جنجال به پا میکنند؛ مجبورند چیزی نفرت‌انگیز و مشمئزکننده در تو به وجود آورند. یا بر عکس، این پیرمرد یا پیرزن به زیباترین انسان روی زمین تبدیل می‌شود، چون به معصومیت و بی‌آلایشی کودکی یا حتی بسیار ژرفت‌تر از آن دست یافته ... و پیری دنیا دیده و فرهیخته می‌شود. اما اگر امیال و آرزوها هنوز مثل چشمه‌های آب زیرزمینی در حال فوران باشند، آنگاه بلوایی در درونش بر پا شده و به همان پیر ژولیده پولیده و کثیف تبدیل می‌شود.

مرد سالخورده‌ای را در حین ارتکاب آزار جنسی به یک زن جوان دستگیر میکنند. در دادگاه، قاضی که می‌بیند متهم پیرمردی هشتاد و چهارساله است، اتهام او را از تجاوز به عنف به حمله با اسحله‌ی بدون فشنگ تقلیل می‌دهد!

اگر داری پیر می‌شوی، یادت باشد که دوران پیری نقطه‌ی اوج زندگی است. یادت باشد که پیری می‌تواند زیباترین تجربه‌ی زندگی‌ات باشد، چرا که کودک امیدهایی برای آینده‌اش دارد. او در آینده زندگی میکند، آرزوهای بزرگی در سر می‌پروراند که این یا آن شود. هر بچه‌ای فکر می‌کند که قرار است آدم برجسته و بزرگی شود – الکساندر کبیر، ژوزف استالین، مائوتسه تونگ. او در آینده، در آرزوها و رویاهایش زندگی می‌کند. جوان بسیار تحت تأثیر غرایز خود قرار دارد، همه غرایز در او به انفجار در می‌آیند. هیجانات جنسی آنجاست. پژوهشهای جدید نشان می‌دهند که مردها حداقل هر سه دقیقه یکبار به فکر مسائل جنسی می‌افتند. زنها وضعیت بهتری دارند: این افکار حداقل هر شش دقیقه یکبار به آنها هجوم می‌آورد. تفاوت بسیار است، تقریباً دو برابر. شاید علت اختلاف بین زن و شوهرها همین باشد!

هر سه دقیقه یکبار مسائل جنسی به نوعی در ذهن جرقه می‌زند. مرد جوان چنان در تسخیر نیروهای طبیعی عظیم است که نمی‌تواند آزاد باشد و نفسی به راحتی بکشد. زیاده خواهی از سرش دست بردار

نیست. وقت به سرعت می‌گذرد و او باید کاری بکند، کسی بشود. همه‌ی آن رؤیاها و آرزوها و اوهام دوران کودکی باید برآورده شود. او عجله دارد. دستپاچه است.

فرد پیر و دنیا دیده می‌داند که همه‌ی آن رؤیاهای کودکی واقعاً بچه‌گانه‌اند، میداند که ایام پرهیاهوی جوانی دیگر به سر آمده است. او در آرامش پس از طوفان به سر می‌برد – آرامشی که می‌تواند زیبایی و ژرفا و غنای فوق العاده‌ای دارا باشد. اگر فرد سالخورده واقعاً بالغ باشد – که بسیار به ندرت چنین است – آنگاه زیبا و نورانی خواهد بود. اما مردم فقط بزرگ می‌شوند و سن و سال اضافه می‌کنند، ولی از رشد خبری نیست. و مشکل از همین جا آغاز میشود...

رشد پیدا کن، بالغ شو! هشیارتر و آگاه تر شو! دوران پیری آخرین فرصتی است که در اختیارت گذارنده‌اند: پیش از آمدن مرگ، خود را آماده کن! و براستی چطور می‌توان خود را برای مرگ آماده کرد؟

اگر هنوز با وجود آرزوهای مخفی در پستو خانه‌ی ذهنت، بدنت دارد پیر می‌شود و از برآوردن آن آرزوها عاجز است، نگران نباش. روی آن آرزوها تعمق کن، آنها را زیر نظر بگیر. آگاه باش! کافی است آگاه و هشیار و مراقب باشی تا آن امیال و آرزوها و انرژی ذخیره در آنها بتواند تغییر ماهیت دهد. اما پیش از فرا رسیدن مرگ، از قید و بند هر آرزویی آزاد باش.

وقتی میگویم از بند هر آرزویی آزاد باش، فقط منظورم هدف آن آرزوست. آنگاه اشتیاقی خالص سراپای وجودت را فرا می‌گیرد – و آن اشتیاق ناب، الوهیت است، خداست. آن گاه خلاقیت ناب است و پس – با هیچ و هدف و مقصدی، با هیچ نشانی و جهتی – فقط انرژی خالص، انباره‌ای از انرژی که عازم هیچ کجا نیست. و این همان عصاره‌ی ناب بودائیت (Budhahood: بیداری) است.

تلخکامی

ما همه دل آزرده‌ایم، چون آنچه باید باشیم، نیستیم. همه اوقاتشان تلخ است که این چه زندگی‌یی است؛ اگر همه‌اش همین است، همه‌اش پوچ و بی‌معناست. باید غیر از اینها چیز دیگری هم باشد و تا وقتی آن چیز پیدا نشود، چهره‌ها همه در هم کشیده است. و از این تلخکامی خشم، حسادت، خشونت، کینه و انزجار – و همه نوع احساسات منفی – سر بر می‌آورد. شخص پیوسته شاکی و گله‌مند است، اما شکایت واقعی جایی در اعماق وجودش خانه دارد. این فریادخواهی بر علیه هستی است: «من اینجا چه کار میکنم؟ چرا مجبورم زنده باشم؟ با بود و نبود من که آب از آب تکان نمی‌خورد.» زمان دارد از دست می‌رود و زندگی هنوز بی برکت می‌نماید. این موجب ملالت و تلخکامی است.

بی جهت نیست که پیرمردها و پیرزنها خیلی بدعنق و عبوس از کار در می‌آیند. زندگی کردن با آنها بسیار سخت است – حتی اگر پدر و مادرت باشند. خیلی سخت است، چون تمام زندگی آنها دیگر از دست در رفته – رفته به داخل چاهک فاضلاب! این است که احساس تلخکامی می‌کنند. آنها به بهانه‌ای متوسل می‌شوند تا احساسات منفی خود را بیرون بریزند. آنها هیجانات و آشوبهای درونی خود را بر سر هر چیزی خالی می‌کنند. آنها نمی‌توانند کودکان را خوشحال، در حال رقص و آواز، در حال برآوردن فریاد شادی ببینند – آنها نمیتوانند این چیزها را تحمل کنند. این شادی‌های کودکانه به جانشان نیش میزند، چون آنها زندگیشان را از دست داده‌اند. در حقیقت، وقتی می‌گویند «برو مزاحم نشو!» منظورشان این است که چطور جرأت میکنی آنقدر بانشاط و سرزنده باشی؟!» آنها مخالف جوانها هستند. جوانها هر کاری که می‌کنند، پیرها همیشه معتقدند که کارشان اشتباه است.

در حقیقت، آنها از دست همه چیز، یعنی زندگی، دلخورند و فقط به دنبال بهانه هستند. به ندرت می‌توانید پیرمرد یا پیرزنی پیدا کنید که عبوس و ترش‌رو نباشد – خوشرویی و خوش خلقی آنها به این معناست که زندگی را به یقین زیبا گذرانده و واقعاً به بلوغ رسیده‌اند. آنگاه افراد پیر و سالخورده از چنان زیبایی و نورانیتی برخوردار خواهند بود که هرگز در هیچ جوانی یافت نمیشود. آنها از پختگی و کمال برخوردارند؛ سرد و گرم چشیده‌اند. آنها خیلی چیزها دیده‌اند، خیلی چیزها از سر گذرانده‌اند و اکنون شکر خدا را به جا می‌آورند و نسبت به لطف و رحمت بی‌حسابش بسیار سپاسگزارند.

اما پیدا کردن چنین پیرمرد یا پیرزنی بسیار مشکل است، چون چنین آدمی بوداست، مسیح است. فقط یک انسان بیدار می‌تواند در پیری عاری از بددلی و تلخکامی باشد – چه، مرگ بزودی از راه می‌رسد و زندگی از دست رفته است. پس به چه چیز دلش خوش باشد؟ نه، کارد بزنی خونش در نمی‌آید!

درباره‌ی جوانان خشمیگن حرف زیاد است، ولی هرگز هیچ جوانی نمی‌تواند به اندازه‌ی یک فرد سالخورده خشمگین باشد. هیچکس از پیران خشمگین حرفی به میان نمی‌آورد! اما تجربه‌ی شخصی من که جوانان و پیران زیادی را زیر نظر گرفته‌ام، این است که خشم هیچکس به پای خشم فردی سالخورده نمی‌رسد. تلخی و گزندگی حالتی از جهل است. تو باید از آن درگذری؛ باید با دست یافتن به آگاهی، از آن پلی ساخته، از روی جهل خود بگذری. همین گذر، یک انقلاب است. لحظه‌یی که تو واقعاً به ورای گِله‌ها، همه نه‌ها قدم میگذاری، یک آری جانانه سر بر می‌آورد – فقط آری، آری، آری – و بویی خوش و سرمست کننده شامه را می نوازد: انرژی تلخی و گزندگی به رایحه‌یی دل‌انگیز مبدل شده است.

تغییرات تحولی

از «نه» به «آری»

آگاهی، آزادی به ارمغان می‌آورد. آزادی این نیست که فقط برای کارهای درست آزاد باشی. اگر معنای آزادی این بود، این چه جور آزادی است؟ اگر فقط آزاد هستید که کارهای درست انجام دهید، پس آزاد نیستید. آزادی دلالت بر هر دو شقّ دارد: انجام کارهای درست و نادرست. آزادی این حق را ایجاب می‌کند که بگویی آری یا بگویی نه.

و این نکته‌ای بسیار دقیق و حساس است که باید آن را درک کنی: نه گفتن احساس آزادی بیشتری به انسان می‌دهد، تا آری گفتن. من فلسفه‌بافی نمی کنم؛ این واقعیت ساده‌یی است که می‌توانی آن را در خودت مشاهده کنی. هر وقت می‌گویی نه، خود را آزادتر احساس می کنی. هر وقت میگویی آری، احساس آزادی نمی‌کنی، چون آری یعنی طاعت، یعنی تسلیم – پس کو آزادی؟ «نه» یعنی خود رأی بودن، یکدندگی، کنار کشیدن. «نه» یعنی ابراز وجود، یعنی که آماده‌ی جنگ هستی. «نه» با وضوح بیشتری تو را معرفی می کند. «آری» ضعیف است، مثل ابر. «نه» بسیار سخت و محکم است، مثل یک صخره.

روانشناسان می‌گویند که کودک بین هفت تا چهارده سالگی می‌آموزد که بگوید نه. او با نه گفتن از زهدان روانی مادر بیرون می‌آید. حتی وقتی احتیاجی به نه گفتن نیست – حتی اگر آری گفتن به نفعش باشد – باز می‌گوید نه – خیلی چیزها در معرض خطر است؛ او باید یاد بگیرد بیشتر نه بگوید. چهارده سالگی – هنگام بلوغ جنسی – او آخرین نه را به مادر می گوید: عاشق زن دیگری می‌شود!

این آخرین نه او به مادر است؛ با این نه به مادر پشت می‌کند. حرفش این است: «با تو دیگر کاری ندارم. من زن دیگری را انتخاب کرده‌ام. من فرد مستقلی هستم و خودم صلاح مملکت خویش را می‌دانم. میخواهم برای خودم زندگی کنم و سرم به کار خودم باشد.»

و اگر والدین اصرار داشته باشند که «موهایت را کوتاه کن!»، او موهایش را بلند می‌کند. اگر والدین بگویند «موهایت را بلند کن!»، او کوتاه می‌کند. خوب توجه کنید بچه‌ی هیپی‌ها موهای کوتاه را انتخاب می‌کنند، چون باید نه گفتن را یاد بگیرند. اگر پدر و مادر بیخ گوش بچه بخوانند که پاکیزگی نیمی از ایمان است، بچه ها خودشان را به لجن می‌کشند. آنها شلخته بازی در می‌آورند، به حمام نمی‌روند و خودشان را تمیز نمی‌کنند. اصلاً با صابون خداحافظی می‌کنند. بعد دلیل می‌تراشند که صابون برای پوست خطرناک است، ضد طبیعت است؛ هیچ حیوانی به تنش صابون نمیزند! و تا دلتان بخواهد بهانه می‌آورند. اما اینها همه‌اش سرپوش گذاشتن بر آن چیزهایی است که ته دلشان می‌گذرد. واقعیت این است که آنها دلشان می‌خواهد بگویند نه. بنابراین وقتی می‌گویند نه، بگردید ببینید دلیلش چیست.

«نه» حس آزاد بودن در تو ایجاد می‌کند، و نه تنها این، که احساس با هوش بودن هم به تو می‌بخشد. بله گفتن هوش و ذکاوت نمی‌خواهد. وقتی می‌گویی بله، کسی از تو نمی‌پرسد چرا. وقتی بله را داده باشی، کسی به خودش زحمت نمی‌دهد بپرسد چرا؟ به هیچ نوع استدلال یا بحثی احتیاج نیست، تو بله را داده‌ای. وقتی می‌گویی نه، چرایی به دُمش وصل است. «نه» گفتن تو را هوشمندتر جلوه می‌دهد، به تو ابهتی می‌دهد، اسم و رسم دارت می‌کند، آزادی به تو می‌بخشد. به روانشناسی «نه» دقت کن. انسانها

خیلی به سختی می‌توانند در هارمونی باقی بمانند و این به دلیل وجود ضمیر آگاه است. آگاهی، آزادی به دنبال دارد و آزادی به تو ظرفیت نه گفتن می‌بخشد و در این صورت احتمال بیشتری وجود دارد که بگویی «نه» تا «آری».

بدون آری، از هارمونی خبری نیست؛ آری هارمونی است. اما رشد یافتن و به بلوغ رسیدن زمان می‌برد. باید به آن درجه از کمال برسی که بتوانی آری بگویی و با این وجود آزاد بمانی و منحصر به فرد بودن خویش را حفظ کنی تا برده نشوی.

آزادی حاصل از نه گفتن، آزادی بسیار کودکانه‌یی است، که به درد بچه‌های هفت تا چهارده ساله می‌خورد. اما اگر کسی در دام آن گرفتار شود و در سراسر زندگی جز نه نگوید، آن وقت از رشد یافتن باز ایستاده است.

رشد و بلوغ نهایی وقتی است که با همان وجد و نشاط کودکی که می‌گوید نه، بگویی آری. این یک دوران کودکی ثانی است. و کسی که بتواند در کمال آزادی و نشاط، بی هیچ تعللی، بی هیچ قید و بندی و بدون هیچ اکراهی، بگوید «آری» - یعنی، با شعف و نشاطی ساده و ناب یک آری ساده و ناب به زبان بیاورد – او انسانی فرزانه است. او دوباره در هارمونی زندگی می‌کند و ویژگی هارمونی او کاملاً با هارمونی درختان، حیوانات و پرندگان متفاوت است، چون آنها نمی‌توانند نه بگویند و انسان فرهیخته در هارمونی به سر می‌برد، زیرا هنگام آری گفتن، از روی اراده نه نمی‌گوید. همه ابناء بشر جایی بین این دو، یعنی بین پرندگان و بودا، قرار دارند – انسانهایی رشد نیافته، نابالغ، کودک صفت که سوزنشان گیر کرده و هنوز روی دنده‌ی لج افتاده اند تا شاید کمی احساس آزادی کنند.

من نمی‌گویم نه گفتن را یاد نگیرید. می‌گویم یاد بگیرید به موقع نه بگویید – یک بند نه نگویید. آهسته آهسته خودت می بینی که با آری گفتن به آزادی ممتازتر و هارمونی عظیم‌تری دست می‌یابی.

انسجام و مرکزیت

همین حالا هم انسجام و یکپارچگی در کُنه وجود توست. تو در مرکز اصلی وجودت انسجام یافته‌ای، وگرنه به هیچ وجه نمیتوانستی وجود داشته باشی. چطور می‌توانستی بدون یک مرکز موجود باشی؟ چرخ ارابه به دلیل وجود مرکز ثابتی، که چرخ حول آن می‌چرخد، می‌تواند حرکت کند. چرخ به حول یک مرکز می‌چرخد. اگر چرخ در حال حرکت باشد، پس حتماً مرکزی وجود داشته است که حول آن می‌چرخد. چه بدانی که این مرکز آنجاست و چه ندانی، فرقی نمیکند.

تو زنده‌ای، نفس می‌کشی، به هوشی، دل آگاهی، زندگی در جریان است، بنابراین باید برای چرخ زندگی مرکزی باشد. شاید از وجودش بی خبر باشی، ولی این مرکز وجود دارد. بدون آن، تو نمی‌توانی باشی.

بنابراین نخستین و اساسی‌ترین چیز این است: مسئله شدن نیست. تو هستی. تو فقط باید به درون بروی و آن را ببینی. این یک کشف است، نه اکتساب. تو در سراسر این راه آن را با خود حمل می‌کرده‌ای. اما چنان به حاشیه چسبیده‌ای، که به مرکز پشت کرده‌ای. تو بیش از حد به بیرون توجه داشته‌ای، این است که نمیتوانی درون را بنگری.

کمی درون‌نگری کن. واژه «insight» واژه‌ای زیباست – یعنی «مشاهده‌ی درون»، «مطالعه‌ی درون»، «دیدن درون». با پلکهای باز و دستها و پاهای کشیده به سمت خارج خاموش بنشین. همه‌ی اندامهای بیرونی را لَخت رها کن. چشمها را ببند و فقط به ژرفای درون برو... بدون کوچکترین تلاشی ... فقط بدن خود را شُل و لَخت رها کن؛ گویی در حال غرق شدنی و هیچ کاری از تو ساخته نیست. هر چند ما حتی موقع غرق شدن هم دست و پا می‌زنیم و کاری می‌کنیم.

اگر بتوانی به راحتی اجازه دهی که این لَختی، از خود بی خود شدن و آرامش سراسری خود به خود اتفاق بیفتد، آنچه در درون داری به سطح خواهد آمد و تو در میان ابرها شاهد طلوع آن مرکز خواهی بود.

دو سبک زندگی وجود دارد: یکی سبک کُنشی – یعنی، تو کاری انجام می‌دهی – و دیگری سبک پذیرشی، که تو فقط دریافت کننده هستی. سبک کنشی در تعامل با بیرون است. اگر پول بیشتری می‌خواهی، نمی‌توانی همینطوری دست روی دست بگذاری و بنشینی. پول از هوا نمی‌آید توی جیبهای تو برود. تو برای بدست آوردن آن باید زحمت بکشی، تقلّا کنی، از دیگران سبقت بگیری، همه جور کلکی سوار کنی و به هر وسیله‌ای – قانونی و غیر قانونی، درست و نادرست – متوسل شوی. پول بی‌زحمت به دست نمی‌آید. اگر برآنی قدرت را بدست بگیری، اگر می‌خواهی سیاستمدار شوی، باید در این راه تلاش کنی. این چیزها به خودی خود از آسمان به کاسه‌ات نمی‌ریزند. یک سبک کنشی داریم – یا همان سبک متعامل – و یک سبک غیر کنشی هم داریم: تو هیچ کاری انجام نمی‌دهی، فقط اجازه می‌دهی خود به خود اتفاق بیفتد. ما این زبان را فراموش کرده‌ایم. آن زبان فراموش شده را باید از نو آموخت.

انسجام چیزی نیست که بتوان کسب کرد – از قبل همانجا هست. ما فراموش کرده‌ایم چطور آن را درک کنیم. از سبک کنشی به سمت پذیرشی – به سبک منفل – حرکت کن.

منظورم این نیست که دنیای عمل را ترک کنی، چون این کار باعث می‌شود دوباره توازن خود را از دست بدهی و نامتعادل شوی. تو فقط به یک سبک زندگی می‌کنی و آن کنش است؛ انجام یک کار. افرادی هستند که نمی‌توانند حتی تصورش را بکنند که جایی ساکت بنشینند، این برایشان غیرممکن است. آنها نمی‌توانند لحظه‌ای به خود اجازه‌ی آرامش بدهند. آنها فقط به عمل علاقمندند. اگر کاری در حال انجام باشد، توجه آنها جلب می‌شود. از نظر آنها غروب خورشید چیزی برای دیدن ندارد.

تو فقط علاقه داری کاری انجام بشود، چیزی اتفاق بیفتد. این علاقه‌ی تو بیش از حد تثبیت شده است، باید کمی انعطاف به خرج دهی. باید برای چند لحظه‌ای، چند ساعتی، و یا گهگاه برای چند روزی کاملاً وارد سبک دیگر زندگی شوی: فقط بنشینی و بگذاری که خودش اتفاق بیفتد. وقتی به غروب خورشید نگاه می‌کنی، از تو انتظار نمی‌رود کاری انجام دهی. تو فقط تماشا می‌کنی. وقتی به یک گل نگاه می‌کنی، چه کاری هست که باید انجام دهی؟ تو فقط محو تماشای گل می‌شوی.

در حقیقت هیچ تلاشی در کار نیست، حتی در نگاه کردن به یک گل. راحت و بی دردسر. چشمان تو باز هستند، گل هم آنجاست...

وقتی نظاره‌گر و مشاهده شونده هر دو ناپدید می‌شوند، برای یک لحظه پیوندی عمیق بین آنها برقرار می‌شود. بعد زیبایی است که طلوع میکند و باران برکت است که بر تو باریدن می‌گیرد. و ناگهان نه تو دیگر مشاهده‌گری و نه آن گل مشاهده شونده – زیرا برای مشاهده کردن باید عملی صورت گیرد. اکنون

تو آنجایی و گل هم آنجاست و شما هر دو بنحوی در مرزهای یکدیگر تداخل می‌کنید؛ گل وارد تو می‌شود و تو به گل وارد می‌شوی و یکباره پرده‌ها فرو می‌افتد . نامش را زیبایی بگذار، نامش را حقیقت بگذار، نامش را خدا بگذار.

باید اجازه داد این لحظات بی‌نظیر هر جه بیشتر اتفاق بیفتد. من نمی‌توانم بگویم باید این لحظات را در خودت پرورش بدهی، خود را برای این لحظات تربیت کنی یا کاری انجام دهی – چون با این اقدام دوباره به استفاده از زبان سبک کنشی روی آورده‌ای؛ زبانی که شدیداً به غلط تعبیر خواهد شد. نه، فقط می توانم بگویم که اجازه بده این لحظات بشتر و بیشتر خود به خود اتفاق بیفتد. گاه کافی است هیچ کاری نکنی. روی چمنها دراز بکش و آسمان را تماشا کن. گاهی اوقات چشمهایت را ببند و فقط به دنیای درونت نظر کن – افکاری که شناور در حرکتند؛ آروزهایی که می‌آیند و می‌روند. به دنیای رویایی و رنگارنگ درونت نگاه کن. فقط تماشاچی باش. نگو که می‌خواهم این افکار را متوقف کنم – وگرنه دوباره از سبک کنشی سر در آورده‌ای. نگو که دارم مراقبه می‌کنم – افکار من، بروید کنار! از سر من بروید بیرون! – چون همین که این حرفها را زبان بیاوری، دست به کار شده‌ای. و روز از نو روزی از نو ...

یکی از قدیمی‌ترین مراقبه‌هایی که هنوز در برخی صومعه‌های تبّت مورد استفاده قرار می‌گرد، بر پایه‌ی همین حکایتی که برایتان شرح دادم، قرار دارد. طبق تعلیمات آنها گاهی اوقات کافی است که ناپدید شوی؛ یعنی در باغ یا جایی خوش آب و هوا بنشینی و فقط احساس کنی که داری ناپدید می‌شوی. و ببینی که وقتی غیبت زد، وقتی که دیگر اینجا نیستی و مثل آبی زلال کاملاً شفاف شدی، این دنیا چگونه به نظر می‌رسد. سعی کن فقط برای یک ثانیه هم که شده، نباشی.

در خانه‌ی خودت طوری باش که گویی نیستی.

فکرش را بکن که روزی تو دیگر نیستی. روزی که از دنیا رفته‌ای و مرده‌ای؛ رادیو روشن است، همسرت هنوز مشغول آماده کردن صبحانه است و بچه ها دارند لباس می‌پوشند که به مدرسه بروند. خیال کن که امروز از خانه‌ات پر کشیده‌ای و رفته‌ای؛ نیستی. به شبحی تبدیل شو. روی صندلی‌ات بنشین و راحت ناپدید شو. پیش خودت فکر کن من دیگر واقعیت ندارم، من نیستم. ببین در منزل اوضاع چطوری پیش می‌رود. آرامش و سکوتی عظیم حکمفرماست. همه چیز همانطور که بود پیش می‌رود. بدون تو همه چیز طبق روال سابق پیش می‌رود آب از آب تکان نخورده است. پس فایده‌اش چیست که همیشه خود را به کاری مشغول می‌کنی و دغدغه‌ی انجام کاری را داری؟ که چی؟ تو از دنیا خواهی رفت و هر چه کرده‌ای

به باد خواهد رفت – درست مثل امضایی که روی شنهای بیابان با وزش باد ناپدید بشود و اثری هم از خود بر جای نگذارد. چنان باش که گویی هرگز وجود نداشته‌ای.

این مراقبه به راستی زیباست. تو در طی بیست و چهار ساعت می‌توانی این مراقبه را انجام دهی. حتی نیم ثانیه نیز تأثیر خود را بر جای می‌گذارد؛ برای نیم ثانیه فقط دست از کار بکش و متوقف شو... تو نیستی ... و چرخ روزگار در گردش است. وقتی این حقیقت مثل روز برایت روشن شد که تو هم که نباشی، باز در به روی همان پاشنه می‌گردد، از بخش دیگری از وجودت که مدتها، برای یک عمر، مورد غفلت قرار گرفته بود، خبردار می‌شوی – و این سبک پذیرشی است. تو صرفاً راه می‌دهی، در می‌شوی. همه چیز بدون تو پیش خواهد رفت.

منظور بودا هم همین است که می‌گوید: « شناور باش، همچون الواری شناور خود را به دست جریان آب بسپار؛ بگذار جریان آب تو را با خود ببرد، تو هیچ تقلایی نمی‌کنی.» به همین دلیل هم بودا را نشسته در زیر یک درخت می‌بینی. همه‌ی تصویری که او از خود نشان می‌دهد نشستن است و نشستن و نشستن و کاری نکردن. او فقط آنجا نشسته و کاری نمی‌کند.

تصویر تو از نوع تصویر عیسی مسیح نیست. او هنوز هم از سبک کنشی پیروی می‌کند. این همان جایی است که مسیحیت ژرف‌ترین امکان را از دست داده است: مسیحیت به فعالیت روی آورد. در مسیحیت مبلّغ مذهبی در خدمت فقراست: او به بیمارستانها سر می‌کشد، خیریه به راه می‌اندازد، اعانه جمع می‌کند، فلان کار یا بهمان کار را می‌کند و همه تلاشش این است که کاری خیر انجام دهد. بله، بسیار خوب، اما او در سبک کنشی باقی می‌ماند. در حالی که خدا را فقط در سبک پذیرشی می‌توان شناخت. این است که در مسیحیت مبلّغ مذهبی مردی خوب است، خیلی خوب، اما نه یک قدیس، به مفهوم شرقی.

اکنون حتی در شرق هم کسی که وارد عمل می‌شود – مثل گاندی – او را می‌ستایند، چون شرق فقیر و بیمار است. هزاران جذامی، کور، بی‌سواد آنجا ریخته ... آنها به سواد، دارو، خدمات و هزار و یک چیز دیگر احتیاج دارند. ناگهان آن آدم فعال «مهم» می‌شود – بدین سان گاندی یک ماهاتما می‌شود، و این مادر ترزای کلکته اهمیت زیادی پیدا می‌کند. اما هیچ کس توجه نمی‌کند که آیا آنها به سبک پذیرشی درآمده اند یا نه.

اکنون دیگر بودا بیاید، هیچکس او را احترام نمی‌کند، چون از آن آدمها نیست که مدرسه‌ای، بیمارستانی دایر کند. او دوباره زیر درخت بُدی همانطور خاموش می‌نشیند. نه اینکه هیچ کاری صورت نمی‌دهد – ارتعاشات عظیمی از وجودش ساطع است. او با نشستن در زیر درخت بُدی دنیا را دگرگون می‌کند، اما

برای دیدن آن ارتعاشات باید با آنها کوک و هماهنگ باشی، باید رشد کنی. بازشناختن یک بودا یعنی در خط بودن، در همان مسیر گام زدن. بازشناختن یک مادر ترزا بسیار آسان است؛ اینکه کاری ندارد. هر کسی می‌تواند ببیند که او کار خوب انجام می‌دهد.

کار خوب کردن یک چیز است و خوب بودن یک چیز دیگر. نمی‌گویم کارهای خوب نکن حرف من این است: بگذار کارهای خوب از وجود خوب تو پدید بیاید.

ابتدا سبک پذیرشی، منفعل و غیر فعال را کسب کن. و وقتی اعماق وجودت شکفت و تو به شناخت محور انسجام درونت دست یافتی – که همیشه آنجاست، مرکز همشیه آنجاست – وقتی آن مرکز را بازشناختی، ناگهان مرگ برای تو ناپدید می‌شود. ناگهان همه نگرانی‌ها محو می‌شود، زیرا تو اکنون دیگر نه جسمی و نه ذهن.

آنگاه عطوفت و مهربانی، عشق و محبت، دعا و نیایش بر می‌خیزد و تو می‌شوی باران رحمت و برکت برای دنیا. اکنون کسی نمی‌داند عاقبت چنین آدمی چه خواهد شد. آیا می‌رود تا مثل مسیح انقلابی رباخواران را از عبادتگاه بیرون براند یا به خدمت فقرا درآید؟ یا فقط به نشستن در زیر درخت بُدی و نورافشانی‌هایش ادامه می‌دهد؟ یا با تبدیل شدن به یک میرا (Meera) جلال و عظیمت خداوندی را به رقص و آواز می‌نشیند؟ هیچکس نمی‌داند. این غیر قابل پیش‌بینی است. در اینجا همه‌ی تلاش من این است که تو را آگاه کنم که به هیچ چیز احتیاجی نیست، هیچ چیز دیگر. در حال حاضر آنجا، در درونت آن را داری. اما باید راهها و درهایی برای کشف آن بسازی. باید حفاری کنی؛ گنج آنجاست.

میل دارم فنی را به شما بیاموزم. این فنی بسیار ساده است، اما در ابتدا به نظر دشوار می‌آید. اگر امتحانش کنی، آن را ساده خواهی یافت. اگر سعی کنی و فقط درباره‌اش بیندیشی بسیار سخت به نظر خواهد رسید. فن این است: فقط کاری را بکن که از آن لذت می‌بری. اگر لذت نمی‌بری، آن را انجام نده. امتحان کن! زیرا لذت فقط از مرکز، از هسته‌ی وجود تو، بر می‌خیزد. اگر به کاری دست بزنی که از آن لذت نمی‌بری، ارتباطت با آن مرکز قطع می‌شود. شعف و شادی از آن مرکز نشأت می‌گیرد، نه جای دیگر. پس بگذار ملاک همین باشد و به این ملاک پای بند باش.

تو داری در خیابان قدم می‌زنی و ناگهان تشخیص می‌دهی که از قدم زدن لذت نمی‌بری! توقف کن. همین! – این کار نباید انجام شود.

در دوران دانشگاه کار من همین بود، و مردم فکر می‌کردند من خُلم. ناگهان می‌ایستادم و برای نیم ساعت، یک ساعت، همانجا می‌ماندم. مگر اینکه دوباره احساس کنم از راه رفتن لذت می‌برم. استادان من چنان می‌ترسیدند که موقع امتحان مرا سوار اتومبیل کرده، جلوی سالن امتحان، درست پشت در پیاده می‌کردند و منتظر می‌شدند: آیا من خود را به صندلی‌ام رسانده بودم؟ اگر در حال دوش گرفتن احساس می‌کردم از آن لذت نمی‌برم، دیگر ادامه نمی‌دادم. فایده‌اش چیست؟ اگر غذا می‌خوردم و ناگهان تشخیص می‌دادم که لذت نمی‌برم، از خودن دست می‌کشیدم. در دبیرستان به کلاس ریاضی ملحق شدم. روز اول رفتم توی کلاس. معلم تازه داشت موضوع درس را معرفی می‌کرد. وسطهای کلاس بلند شدم و سعی کردم بروم بیرون. او گفت: «بدون اجازه کجا می‌روی؟ اجازه نمی‌دهم دوباره برگردی.» گفتم: «خیالتان راحت باشد، من دوباره اینجا بیا نیستم. برای همین هم اجازه نگرفتم. الفاتحه! من از این درس لذت نمی‌برم! می‌روم دنبال درس دیگری بگردم تا بتوانم لذت ببرم، چون اگر نتوانم لذت ببرم، به خودم زحمت نمی‌دهم. این شکنجه است، خشونت است.»

و به تدریج این کلید شد. ناگهان فهمیدم که هر وقت آدم از چیزی لذت می‌برد، متمرکز است. لذت فقط پژواک متمرکز بودن است. هرگاه از چیزی لذت نبردی، از مرکز پرتی. بنابراین به خودت فشار نیاور. هیچ احیتاجی به این کار نیست. اگر مردم فکر کردند مخ تو پاره سنگ بر می‌دارد، بگذار به همان خیال باشند. در عرض چند روز تو با تجربه‌ی خودت به این نکته خواهی رسید که تا به حال چطور خودت را زیر پا له کرده‌ای. تو هزار و یک کار می‌کردی که هرگز از آنها لذت نمی‌بردی و هنوز هم دست از آن کارها بر نداشته‌ای، چون به تو اینطور آموخته‌اند که فقط به وظایف خود عمل کنی.

مردم حتی چیزهای زیبایی مثل عشق را به لجن کشیده‌اند. تو از سر کار می‌آیی و همسرت را می‌بوسی، چون این رسمی است که باید به جا آورده شود. اکنون چیز زیبایی مثل بوسه، که از لطافت به برگ گل می‌ماند، تباه می‌شود. دیری نمی‌گذرد که بدون هیچ لذتی به این بوسیدن‌ها ادامه می‌دهی؛ تو فراموش می‌کنی که از این بوسه یک انسان دیگری هم باید لذت ببرد. در ملاقات با افراد به آنها دست می‌دهی – سرد، عاری از هر مفهوم یا پیامی، بدون آنکه صمیمیتی در آن جاری باشد. این فقط دست‌های مرده‌اند که همدیگر را فشار می‌دهند و به هم سلام می‌کنند. بعد کم‌کم با این ژست بی‌روح و سرد انس می‌گیری. بعد یخ می‌زنی، کوه یخ می‌شوی. بعد می‌گویی: «چطور می‌شود به آن مرکز راه یافت؟»

آن مرکز وقتی در دسترس است که تو گرم و صمیمی باشی و در عشق، شادی، رقص، خوشی و نشاط ذوب شوی و به جریان درآیی. فقط به کارهایی بپرداز که واقعاً عاشق انجام دادنشان هستی و کِیف می‌کنی. حتماً باید چیزی باشد که تو از آن لذت می‌بری. من هرگز به آدمی برخورده ام که نتواند از چیزی

لذت ببرد. کسانی هستند که از فلان کار خوششان نمی آید، نشد؟ یکی دیگر! نشد؟ باز هم یکی دیگر. زندگی بسیار وسیع تر از آن است که بخواهی فکرش را بکنی. یکجا بند نشو؛ غوطه‌ور باش! بگذار انرژی بیشتری به جریان بیفتد. بگذار پخش شود و با انرژی‌هایی که تو را احاطه کرده‌اند، بیامیزد. بزودی درخواهی یافت که مشکل این نبود که چطور انسجام پیدا کنی، مشکل این بود که پاک فراموش کرده‌ای چطور جاری شوی. در بحبوحه‌ی جریان انرژی، تو ناگهان این انسجام را در خود احساس می کنی. گاه این اتفاق به طور تصادفی روی می‌دهد، ولی علت همان است.

گاهی اوقات عاشق کسی می‌شوی و یکباره احساس یکپارچگی و انسجام می‌کنی. برای نخستین بار احساس می‌کنی که یکی هستی. چشمانت می‌درخشند، در چهره‌ات بشاشت و تلألوی خاصی جلوه‌گر می‌شود، ذهنت کندی و تیرگی سابق را ندارد. چیزی در وجودت درخشش می‌گیرد؛ ترانه‌یی به زمزمه در می‌آید. اکنون راه رفتن تو کیفیتی از رقص را به نمایش می‌گذارد. تو وجودی کاملاً متفاوتی.

اما اینها لحظاتی نادرند، چون ما رمز و رازش را می‌آموزیم. معما این است که این انبساط خاطری که به تو دست میدهد باید به دلیل وجود چیزی باشد. همه معما این است. نقاشی را می‌بینی که با نقاشی‌اش مشغول است، ولی با این وجود از چهره‌اش خشنودی و رضایت کامل می‌بارد، شاعری ممکن است فقیر باشد، اما وقت سرودن شعر او ثروتمندترین انسان روی زمین است. هیچکس غنی تر از او نیست. سرّ آن چیست؟ سرّ آن این است که او در حال لذت بردن و محفوظ شدن از همین لحظه است. وقتی از کاری لذت میبری، با خودت، با کائنات، هماهنگ و همسازی – چون مرکز تو، مرکز همه‌ی عالم است.

بنابراین اجازه بده، همین درون‌نگری، همین بینش اندک، رویکرد تو در زندگی باشد: فقط کاری را بکن که از آن لذت می‌بری، و گرنه دست از آن کار بکش. داری روزنامه میخوانی و اواسط کار ناگهان متوجه می‌شوی که هیچ لذتی را آن نیست. پس اصلاً برای چی روزنامه می‌خوانی؟ السّاعه روزنامه را ببند و بگذار کنار! داری با کسی حرف می‌زنی و وسط گفتگو احساس می‌کنی از این مصاحبت لذت نمی‌بری. مجبور که نیستی ادامه بدهی. در ابتدا کمی نامعقول و عجیب و غریب به نظر می‌آید. اما من اشکالی در آن نمی‌بینم. تو می‌بینی؟ می‌توانی تمرین کنی!

در عرض چند روز تماسهای متعددی با آن مرکز حاصل خواهه شد و آنوقت متوجه خواهی شد که چرا بارها و بارها تکرار کرده‌ام آبی که تشنه لبان به دنبالش می‌گردی، در کوزه‌ی وجود خود توست. در آینده نیست. اصلاً با آینده کاری ندارد. پیشاپیش هم اینک – همین جاست؛ پرونده‌ای است که در جریان است.

هنگامی که تولد و مرگ یکی می‌شوند

همین الان درختی کهنسال، درست کنار منزلم، در زیر باران به رقص در آمده و برگهای خشکیده و پژمرده‌اش با وقار و شکوهی بی‌حد و حصر ... با زیبایی تمام به روی زمین می‌افتند. نه تنها آن درخت در باد و باران می‌رقصد، بلکه برگهای خشکی که از آن جدا می‌شوند نیز در رقصند؛ جشنی با شکوه برپاست.

به جز انسان، هیچ تابنده‌ای از پیری رنج نمی‌برد؛ در حقیقت، عالم هستی اصلاً پیری نمی‌شناسد. رسیدگی و پختگی می‌شناسد؛ از بلوغ و کمال می‌داند. میداند که زمانی وقت رقص و پایکوبی – و تا حد امکان با تمام وجود زیستن – است و زمانی وقت استراحت.

آن برگهای پیر و خشکیده‌ی درخت بادام کنار خانه‌ی من در حال مردن نیستند، فقط دارند می‌روند که استراحت کنند و با همان خاکی که از آن سربرآوردند، ادغام و ممزوج گردند. هیچ غم و اندوه و گریه و زاری بی در کار نیست، بلکه آرامشی عظیم در سقوط به درون بستر ابدیت است و بس. شاید آن برگها روزی بازگردند: به شکلی دیگر، بر درختی دیگر. و آن روز دوباره را با هم به رقص در خواهند آمد، دوباره آواز سر خواهند داد؛ آنها لحظه را جشن خواهند گرفت.

هستی فقط یک تغییر چرخشی از تولد تا مرگ، از مرگ تا تولد و سیر ابدی آن را می شناسد. هر تولدی مستلزم مرگ است و هر مرگی مستلزم تولد. پیش از هر تولدی مرگ است و بعد از مرگی تولدی. از این روی، هستی هراسی به دل ندارد. هیچ کجا ترسی نیست، به جز در ذهن انسان.

ظاهراً انسان تنها گونه‌ی بیمار در کلّ کائنات است. این بیماری کجاست؟ در واقع باید چیزی جز این می‌بود ... انسان می‌بایست پیش از اینها محظوظ باشد، عشق بورزد، و هر لحظه را بیشتر زندگی کند. چه این لحظه به دوران کودکی تعلق داشته باشد، چه جوانی و چه پیری، چه به تولد داشته باشد چه به مرگ، هیچ اهمیتی ندارد – تو از همه‌ی این وقایع کوچک فراتری.

هزاران تولد و هزاران مرگ بر تو گذشته است. و آنان که چشم بصیرت دارند، حتی آن را عمیق‌تر درک میکنند – گویی هر لحظه در حال وقوع است. هر لحظه چیزی در تو می‌میرد و هر لحظه چیزی نو در تو تولد می یابد. زندگی و مرگ چندان از هم جدا نیستند. چنین نیست که هفتاد سال آن را از هم جدا کند. زندگی و مرگ درست مثل دو بال یک پرنده‌اند که با هم بطور همزمان به حرکت در می‌آیند. نه زندگی می تواند بدون مرگ وجود داشته باشد و نه مرگ بدون زندگی. پیداست که آنها ضد هم نیستند، بلکه مکمل یکدیگرند. آنها برای حیاتشان به وجود یکدیگر نیازمندند؛ جانشان به هم بسته است؛ همبسته‌اند. آنها بخشی از یک کل بسیار عظیم‌اند.

اما چون انسان در خواب غفلت و بی‌خبری است، قارد به فهم یک حقیقت ساده و آشکار نیست. فقط کمی آگاهی – نه خیلی – و آنوقت می‌بینی که هر لحظه داری عوض می‌شوی. و تغییر یعنی چیزی در حال مردن است – چیزی دارد از نو متولد می‌شود. آنگاه تولد و مرگ یکی می‌شوند؛ کودکی و معصومیتش با پیری و معصومیتش یکی می‌شوند.

در اینجا تفاوتی وجود دارد، با این وجود ضدیتی در کار نیست. معصومیت یک کودک بسیار کم‌مایه و فقیر است، زیرا تقریباً با جهل مترادف می‌باشد. فرد سالخورده، کسی که به کبر سن رسیده و همه‌ی تجارب ظلمت و روشنایی، عشق و نفرت، خوشبختی و بدبختی را پشت سر گذاشته؛ کسی که طعم زندگی را در موقعیت‌های مختلف چشیده و خود به پختگی رسیده است، به این نکته دست یافته است که او در هیچ تجربه‌یی مشارکت ندارد. بدبختی می‌آید... او به تماشا می‌ایستد. سعادت از در وارد می‌شود... او به تماشا می‌ایستد. او کارش دیده‌بانی است. همه چیز به دره‌های تاریک سرازیر می‌شود، اما او در ستیغ کوه می‌ماند و در نهایت سکوت فقط تماشا می‌کند.

معصومیت پیری پرمایه و غنی است؛ غنی از تجربه، غنی از پیروزیها و ناکامی‌ها، غنی از اعمال خوب و بد، غنی از همه‌ی سرخوردگی‌ها و سرافرازیها. معصومیت پیری از چند جهت غنی است. این معصومیت نمی‌تواند با جهل مترادف باشد. معصومیت پیری فقط با حکمت با خِرَد می‌تواند هم معنا باشد.

کودک و پیر هر دو معصومند، اما معصومیت آنها از تفاوتی کیفی برخوردار است. کودک معصوم است، چون هنوز به شب ظلمانی روح قدم نگذاشته است؛ پیر معصوم است، زیرا از تونل وحشت به درآمده. یکی در آستانه‌ی آن تونل تاریک است و دیگری دارد از آن خارج می‌شود. یکی می‌رود که مرارت بسیاری را تحمل کند و دیگری به قدر کافی محنت کشیده هست. یکی را از جهمنی که در پیش روست، گریزی نیست، در حالی که دیگری دوره‌ی جهنم را از سر گذرانده است.

دانسته یا ندانسته دلشوره‌ای در دل هر انسانی هست: داری پیر می‌شوی و بعد از پیری، باران سیل‌آسا؛ بعد از پیری، مرگ. و قرنهای متمادی تو را از مرگ ترسانده‌اند و خود این اندیشه در اعماق ضمیر ناخودآگاهت ریشه دوانده، در گوشت و خون و مغز استخوانت جای گرفته. خود این واژه مو بر اندامت راست می‌کند. نه به این خاطر که می‌دانی مرگ چیست، نه، بلکه به خاطر هزاران سال شرطی شدن که مرگ را پایان زندگی‌ات می‌دانی و از آن وحشت داری.

دلم می‌خواهد یقین بدانی که مرگ پایان کار نیست. در عالم هستی، هیچ چیز نه آغاز می‌شود و نه به پایان می‌رسد. یک نگاهی به دور و برت بینداز... نه شب پایان است و نه صبح آغاز. صبح به طرف شب در حرکت است و شب به طرف صبح. همه چیز صرفاً در حال حرکت در قالبهای مختلف است.

هیچ آغاز و پایانی در کار نیست.

چرا انسان باید مستثنا باشد؟ انسان که تافته جدا بافته نیست. انسان با همین ایده‌ی استثنایی بودن انسان – برتری انسان نسبت به دیگر حیوانات و درختان و پرندگان – جهنم خویش را، بدگمانی شدید خویش را، به دست خویش آفرید. ایده‌ی استثنایی بودن ما شکافی بین ما و هستی به وجود آورده است. همین شکاف مسبب همه‌ی ترسها و بدبختی‌های توست؛ همه‌ی پریشانی‌ها و تشویشهای تو ... و اکثریت قریب به اتفاق خط دهندگان سیاسی و اجتماعی دنیا به این شکاف دامن زده‌اند. حتی یک قدم بر نداشته‌اند تا بر این شکاف پلی بزنند، انسان را برگردانند به زمین، او را با حیوانات و گیاهان محشور کرده و وحدت مطلق او را با جهان هستی اعلام کنند.

این حقیقت وجود ماست – همین که آن را درک کردی؛ دیگر نه درباره‌ی پیری نگرانی و نه درباره‌ی مرگ، زیرا همین قدر که به اطراف نظر کنی، کاملاً متقاعد می‌شوی که هیچ چیز را هرگز آغازی نیست، که همیشه آنجا بوده است؛ هیچ چیز را هرگز پایانی نیست، که همیشه آنجا خواهد ماند.

اما فکر پیر بودن وجودت را از اضطراب پر می‌کند. مفهوم آن این است که اکنون روزهای زندگی‌ات، عشقت، دوران خوشی‌هایت دیگر به سر آمده، اکنون تنها اسم تو به زندگی ادامه خواهد داد. پیری نه جشن و سرور، که فقط کشان‌کشان رفتن به درون قبر است. بدیهی است که تو نمی‌توانی خوشحال باشی، چون با این وصف تو فقط سربار عالمی، تو فقط در صفی که هر لحظه به سمت قبرستان در حرکت است، ایستاده‌ای. این بزرگترین نقص همه‌ی فرهنگها و تمدنهای جهان است که نتوانسته‌اند زندگی معنی‌دار و وجودی سازنده برای سالمندان خود فراهم کنند؛ آنها نتوانسته‌اند زیبایی و وقار را نه فقط به دوران پیری، که به خود مرگ ببخشند.

و مشکل پیچیده‌تر از این هاست، چون هر قدر بیشتر از مرگ بترسی، از زندگی هم بیشتر وحشت میکنی. با هر لحظه‌ی سپری شده، مرگ نزدیک تر می‌آید... کسی که از مرگ می‌ترسد نمی‌تواند عاشق زندگی باشد، زیرا این زندگی است که سرانجام تو را به دروازه‌ی مرگ می‌رساند. تو چطور می‌توانی زندگی را دوست بداری؟ به همین دلیل هم بیشتر مذاهب شروع کردند به چشم پوشی از زندگی: از زندگی صرف نظر کن، چون این تنها راه صرف نظر کردن از مرگ است! اگر تو زندگی‌ات را زندگی نکنی، اگر از شغل زندگی کردن استعفا بدهی، از عشق ورزیدن، آواز خواندن، خندیدن دست بکشی، بعد مسلماً نیازی نیست از مرگ بترسی، تو در حال حاضر مرده‌ای!

ما اسم این جور آدمها را گذاشته‌ایم «قدیس» و آنها را مورد ستایش هم قرار می‌دهیم. چرا؟ چون می‌دانیم که دوست داریم ما هم مثل آنها باشیم، هر چند به آن اندازه شهامت نداریم. حداقل می‌توانیم با ستایش آنها نیّات خودمان را آشکار کنیم: «اگر شهامتش را می‌داشتیم یا روزی چنین شهامتی در خود می یافتیم، ما هم دوست داشتیم مثل تو زندگی کنیم: مرده‌ی مجسم! قدیس نمی‌تواند بمیرد، چون در حال حاضر مرده است. او از همه‌ی لذات، همه خوشی‌ها دست شسته؛ همه آن چیزهایی را که زندگی دو دستی به او تقدیم می‌کند،پس زده. او بلیط اهدایی هستی را به آن بازگردانده و گفته : «دور من یکی را خط بکش. بنده دیگر توی این نمایش نیستم.» او چشمهایش را بسته!

یکبار یکی از همین به اصطلاح قدیسها آمد به دیدار من. من او را به باغ بردم – آنجا کوکبهای زیبای بسیاری بود و من آن گلهای زیبا را در زیر آفتاب صبحگاهی به او نشان دادم. نگاهی عاقل اندر سفیه، که

بوی رنجش و نکوهش از آن استشمام می‌شد، به من انداخت و چون تاب تحمل از کف داده بود، زبان به سرزنش باز کرد که «فکر می‌کردم آدم دیندار و پارسایی هستی... و هنوز از گلها سر از پا نمی‌شناسی؟» از یک جهت حق با او بود: اینکه اگر از زیبایی گلها لذت ببری، طبعاً نمی‌توانی از لذت حاصل از زیبایی‌ها – زیبایی زن، موسیقی، رقص – چشم بپوشی. اگر به زیبایی گلها علاقمند باشی، این نشان می‌دهد که هنوز به زندگی علاقه‌مندی و نمی‌توانی از عشق صرف نظر کنی. اگر از زیبایی تو را خبری هست، چطور می‌توانی در برابر عشق خود را به بی‌خبری بزنی؟

زیبایی عشق بر می‌انگیزد و عشق پیام‌آور زیبایی است.

گفتم : «در این مورد حق با شماست. اما کی بوده که به شما گفته من آدم دیندار و پارسایی هستم؟ من هنوز نمرده‌ام! پیش نیاز اصلی برای دینداری به روش شما این است که آدم مرده باشد. اگر زنده باشی، فقط می‌توانی مزوّر باشی، نمی‌توانی واقعاً متدین و پارسا باشی.»

وقتی پرنده‌ای را در حال پرواز می‌بینی، امکان ندارد از آزادی . سبکبالی او به وجد نیایی. و وقتی غروب خورشید را بر دامن رنگارنگ افق مشاهده می‌کنی، حتی اگر چشمانت را ببندی، همان تلاش تو برای بستن چشمها نشان می‌دهد که تا چه حد مجذوب دلربایی‌های طبیعت شده‌ای.

من به آن قدیس‌نما گفتم: «من می‌توانم از مذهب تو چشم بپوشم، ولی چشم پوشیدن از زندگی از عهده‌ی من خارج است، چون زندگی را خود هستی به من ارزانی داشته است و مذهب تو دست ساخته‌ی مشتی کشیش و سیاستمدار است – تا انسان را از شادی‌هایش، از شأن و اعتبارش، از خود انسانیتش محروم سازد.

من به این مفهوم، آدم پارسا و متدینی نیستم. من از تدین و پارسا منشی تعریف کاملاً متفاوتی دارم. از نظر من متدین کسی است که به تمام معنا زنده است، شدیداً زنده است، مشتعل از عشق است، از زیبایی خارق‌العاده‌ی پیرامونش آگاه است و این شهامت را دارد که از هر لحظه از زندگی و مرگ مشعوف شود. کسی که این توانایی را دارد که در زندگی و مرگ، هر دو، فواره های شادی از دلش برخیزد، آوازش یک سر ادامه دارد. چه زندگی در جریان باشد چه مرگ، صدای آوازش لحظه‌ای قطع نخواهد شد – دستهایی که به شادی به هم می‌کوبد، لحظه‌ای مردد نخواهد ماند.

فقط چنین روح ماجراجویی – فقط چنین زائر زیارتگاه هستی – می‌تواند متدین باشد. اما انسان به اسم دین جایگزین‌های ضعیف قلابی، مبتذل و بی‌ارزشی ارائه کرده است؛ مشتی اسباب‌بازی که با آنها بازی

کنی: پرستش بت، خواندن اوراد من درآوردی و بردن نذر و قربانی و پیشکش برای مشتی بزدل و واقعیت‌گریز که به دلیل ترس از مرگ نتوانستند زندگی کنند و قدیس خواندن آنها ...این دین انسان را از تدین واقعی و اصیل منحرف ساخته است.»

لازم نیست درباره‌ی دوره‌ی پیری نگران باشی. بگذار مردم فکر کنند که پیر شده‌ای. زیباتر نیست؟ مفهومش این است که تو به تعالی واقعی دست یافته‌ای، تو همه‌ی تجربه ها را پشت سر گذاشته‌ای و حالا این نشانه‌ی پختگی و بلوغ توست. تو از هیچ چیزی کنار نگرفتی و به راحتی کوچه پس کوچه های تجربه را طی کردی. تو چنان سرد و گرم چشیده و کارآموزده‌ای که اکنون احتیاجی نداری آن تجربه ها را بارها و بارها تکرار کنی. و این تعالی است.

تو باید محفوظ و مشعوف شوی و من میل دارم همه‌ی دنیا این محفوظ شدن که حق طبیعی و خدادادی ماست، درک کنند و با حق‌شناسی عمیق نسبت به دوران پیری و وصال نقطه‌ی اوج آن با مرگ، آن را پذیرا باشند. اگر نتوانی با بر جای گذاشتن قهقه‌یی برخاسته از دل به درون ابدیت قدم بگذاری، درست زندگی نکرده‌ای. تو تحت سیطره و راهنمایی افراد نادرستی قرار داری – منجی‌ها، مسیحاها، و پیامبران دروغین، مظاهر حلول لاهوت در ناسوت. اما اینها همگی جنایتکارند، چه تو را از ندگی محروم و دلت را آکنده از ترس ساخته‌اند. در آنجا تلاش من بر این است که دلت را از خنده لبریز سازم. در هر موقعیتی، چه شب و چه روز، چه خوابیده و چه بیدار، باید هر تار وجودت از فرط عشق به رقص درآید. صرف‌نظر از موقعیت، باید جریان نامرئی‌یی از بشاشت و سرخوشی ادامه یابد. به زعم من این تدین اصیل و واقعی است.

و چند سوترا برای تو:

«پیرمرد دنیا دیده کسی است که وقت خواب عینک به چشم می‌زند تا دخترانی را که در رویا می‌بیند، بهتر دید بزند!»

«پیرمرد دنیا دیده کسی است که در میهمانی‌ها فقط با دختران جوان دمخور و معاشر است، و کار همسرش این است که دستش را بگیرد و او را به منزل ببرد!»

«زیبایی پیری این است که چون برای سرمشق بد بودن زیادی مسن هستی، می‌توانی به پند و اندرز دادن روی بیاوری!»

«زنها در زندگی چیزهای ساده را دوست دارند – مثلاٌ پیرمردها را. همین که از تو خوششان آمد، یعنی کارت تمام است! دیگر از تو ترسی ندارند، تو از هر نظر قابل قبولی!»

«درون هر آدم پیر آدم جوان‌تری هست که از این در عجب است که چه اتفاقی افتاد که پیر شد.»

اخراج از بازی

تو وقتی به بلوغ میرسی که مراقبه را شروع کرده باشی؛ و گرنه کودک صفت باقی می‌مانی. فقط ممکن است اسباب‌بازیهایت عوض شوند – بچه‌های کوچک با اساب بازیهای کوچک بازی می‌کنند و بچه‌های بزرگ و سالخورده با اساب‌بازیهای بزرگ – اما کیفیت همان است، فرقی ندارد.

خودت می‌توانی این را مشاهده کنی. گاهی اوقات همین اعمال از فرزندانت سر می‌زند. بچه از میزی که تو کنارش نشسته‌ای بالا می‌رود و روی آن می‌ایستد و می‌گوید :« نگاه کن، بابا. من از تو بزرگتر هستم.» او بالاتر، روی میز ایستاده و می‌گوید : «من از تو بزرگترم» و تو به او می‌خندی. اما خودت چه کار می‌کنی؟ وقتی پول و پله‌ی بیشتری به هم می‌زنی، خوب نگاه کن چطور راه می‌روی. تو داری به زبان بی‌زبانی به همه‌ی در و همسایه‌ها می‌گویی: «نگاه کنید! من از شماها بزرگترم!» یا وقتی رئیس‌جمهور یا نخست‌وزیر می‌شوی، نگاه کن چطوری راه می‌روی – با چه کبکبه و دبدبه‌ای، با چه اُهُن و تُلُپّی ... انگاری طاووس علّیین دارند قدم رنجه می‌فرمایند. تو داری با زبان بی‌زبانی به همه اعلام می‌کنی « من همه‌ی شماها را شکست داده‌ام. این منم که بالاترین لُژ را گرفته‌ام.» این بازی‌ها همه‌اش یکی است! از کودکی

تا پیری، تو فقط همان بازیها را تکرار می‌کنی. با بازی منوپُلی (Monopoly) روی صحنه مقوایی واقعی در بازار سهام –هیچ فرقی نمی‌کند. این همان بازی است، فقط در مقیاسی بزرگتر.

همین که این را درک کنی که ریشه‌ی کودک صفتی تو، ذهن گریزپای توست، خیلی از مسائل برایت حل می‌شود. بچه‌های کوچولو می‌خواهند خود را به ماه برسانند، و حتی بزرگترین دانشمندان سعی دارند به ماه برسند –و رسیده‌اند! – تفاوت چندانی وجود ندارد.

دسترسی به بیرون ... ممکن است تو به ستاره‌های دیگر هم دست پیدا کنی، اما کودک صفت باقی می‌مانی. حتی اگر به ماه برسی، می‌خواهی در آنجا چه کار کنی؟ فقط پالانت عوض می‌شود! با همه‌ی آت و آشغالهایی که در مُخ توست، با آن همه تاپاله‌ی گاو مقدسی که در دلت حمل می‌کنی، روی ماه می‌ایستی. حالا چه خواجه علی چه علی خواجه، چه فرقی می‌کند؟ فقیر باشی یا بسیار پولدار، بی‌نام و نشان باشی یا از مشاهیر دنیا، اصلاً توفیری ندارد. مگر آنکه ذهن با گردشی صد و هشتاد درجه حرکت به درون را آغاز کند، مگر آنکه ذهن ویژگی جدیدی پیدا کرده و به ذهنی مراقبه‌گر تبدیل شود ...

مراقبه یعنی ذهنی که به سمت منبع خویش چرخیده است.

مراقبه از تو یک بالغ می‌سازد. مراقبه از تو فردی به واقع کمال یافته و رشید می‌سازد. افزایش سن دلیل بر رشد یافتن نیست، چون آدمهای هشتاد ساله را می‌بینی که هنوز بازی می‌کنند –بازیهای زشت و کثیف سیاسی، بازی قدرت – حتی در سن هشتاد و دو، هشتاد و سه، هشتاد و چهار سالگی! از قرار معلوم در خواب بسیار عمیقی فرو رفته‌اند. پس کِی می‌خواهند بیدار شوند؟ کِی می‌خواهند به فکر دنیای درون باشند؟ و مرگ همه‌ی آنچه را که روی هم تلنبار کرده‌ای در خواهد ربود – قدرت، پول، وجهه. هیچ چیزی برایت نمی‌ماند، حتی یک پوش! همه‌ی زندگی‌ات پوچ شده. سیل مرگ می‌آید و به تو ثابت می‌کند که کاخهایی که ساختی، همه پوشالی بوده‌اند.

بلوغ یعنی شناختن چیزی در درونت که نامیراست، شناختن چیزی در درونت که از مرگ فراتر می‌رود - و آن مراقبه است. ذهن دنیا را می‌شناسد و مراقبه خدای یکتا را. ذهن راهی برای درک معلول است و مراقبه راهی برای درک علت. ذهن با مظروف سر و کار دارد و مراقبه با ظرف؛ آگاهی. مشغله‌ی ذهن ابرهاست و مراقبه در جستجوی آسمان. ابرها در رفت و آمدند و آسمان پایدار و استوار.

در جستجوی آسمان درون باش که اگر آن را بیابی، هرگز نخواهی مُرد. جسم می‌میرد، ذهن می‌میرد، ولی تو هرگز نخواهی مرد. و شناختن آن شناختن زندگی است. آنچه را که زندگی می‌خوانی، زندگی واقعی

نیست؛ زیرا فانی است. فقط مراقبه‌گر می‌داند که زندگی چیست، زیرا او به خود منبع جاودانگی دست یازدیده است.

معماها

قتل موجه

من پنجاه سال دارم، اما هنوز خود را بالغ و رشد یافته احساس نمی‌کنم. اشکال در کجاست؟

روزی راهبی از بودا مرخصی می‌خواست او قرار بود برای اشاعه پیام بودا به محلی دور افتاده سفر کند. وقتی آمد پای بودا را لمس کند، بودا برای او طلب مغفرت کرد و به دیگر مریدانش گفت: «آیا این راهب سعادتمند را می‌بینید؟» او مادرش را، پدرش را، خویشاوندانش را و سلطانش را کشته است.»

همه بسیار تعجب کردند، نمی‌توانستند آنچه را که شنیده‌اند باور کنند: «بودا چه می‌گوید؟»

یکی از مریدان دلی به دریا زد و پرسید: «قربان، منظورتان چیست؟» منظورتان این است که یک قاتل از محسنات و فضایلی برخوردار است که شما او را سعادتمند می‌خوانید؟ بودا خنده‌ای کرد و گفت «نه تنها این، که خودش را هم به قتل رسانده است. او مرتکب خودکشی هم شده! بعد بودا آوازی خواند و با گفتن یک گاتا (Gatha) توضیح داد که منظورش از طرح داستان چه بوده است.

همه از کودکی آغاز می‌کنند. این اولین راهی است که تو به دنیا قدم می‌گذاری. تو سالهاست به این شیوه ترتیبت شده‌ای که کودک بمانی. همه دستور می‌دادند و از تو توقع داشتند اطاعت کنی. تو بسیار وابسته شدی. تو همیشه در جستجوی افرادی هستی که نقش پدر را برایت بازی کنند و طبق عادت همیشه چشم به دهان اولیای امور دوخته‌ای تا به تو بگویند چه کار باید کرد و چه کار نباید کرد.

بلوغ یعنی رسیدن به این درک که برای خودت تصمیم بگیری، تصمیم گیرنده خودت باشی؛ روی پاهای خودت بایستی – این یعنی بلوغ. اما به ندرت اتفاق می‌افتد، زیرا پدر و مادرها کما بیش همه‌ی بچه ها را لوس می‌کنند. و بعد نوبت مدرسه‌ها و کالج‌ها و دانشگاهها‌ست، که همگی تو را بد عادت کنند. از این رو خیلی به ندرت کسی بالغ می‌شود.

رابطه‌ی اجتماع با آدمهای بالغ زیاد خوب نیست. افراد بالغ آدمهای خارق‌العاده و خطرناکی هستند، چون فرد بالغ مطابق با منش و موجودیت خویش زندگی می‌کند. او کار خودش را می‌کند – کاری ندارد مردم درباره‌اش چه خواهند گفت و نظرشان چیست. او در آرزوی حسن شهرت و احترام نیست، اصلاً دربند آبرو و نیک‌نامی نیست. او زندگی خود را می‌گذراند – اما هرگز حاضر نیست آزادی‌اش را قربانی کند. اجتماع از این افراد وحشت دارد، اجتماع می‌خواهد همه کودک صفت باقی بمانند. همه‌ی افراد بین هفت تا چهل سالگی باید تحت تکفل و مراقبت قرار بگیرند.

و همینطور هم هست.

در جنگ جهانی اول، روانشناسان برای نخستین بار متوجه این پدیده‌ی عجیب شدند. برای نخستین بار در مقیاسی وسیع در ارتش سن عقلی (Mental Age) افراد مورد تحقیق و بررسی قرار گرفت. و این کشفی شگفت‌انگیز بود: در ارتش متوسط سن عقلی دوازده سال بود. بدنت پنجاه ساله است، اما ذهنت زیر چهار ده سال دارد.

پیش از چهارده سالگی تو واپس خورده‌ای، زیرا سرکوب کردن فرد پس از چهارده سالگی دشوار است. وقتی کودک به چهارده سالگی می‌رسد، اگر تا به حال سرکوب نشده باشد، دیگر هرگز نمی‌توان او را سرکوب کرد، زیرا همین که به وجودی جنسی مبدل شد، استقلال پیدا می‌کند. اکنون او خود قادر است پدر و مادر شود. بنابراین طبیعت – بیولوژی – فرد را در سن چهارده سالگی از پدر و مادر مستقل می‌سازد. این موضوع حتی سالها پیش از آنکه سر و کله‌ی روانشناسان پیدا شود، چیزی شناخته شده بود. آموزگاران اخلاق از مدتها پیش این را کشف کرده بودند – آنها هزاران سال، طی مشاهدات خود به این نکته دست یافتند که اگر می‌خواهی کودکی را واپس خورده و وابسته بار بیاوری، هر چه زودتر باید اقدام کنی – هر قدر زودتر، بهتر. اگر بتوانی قبل از هفت سالگی اقدام کنی، موفقیت در مشت توست. اگر تا پیش از چهارده سالگی هنوز کاری صورت نداده باشی، دیگر از این به بعد آب در هاون کوبیدن است.

از این رو، همه‌ی اقشار و گروهها به کودکان و آموزش آنها تحت آموزش مذهبی افراطی از پا ننشسته‌اند و می‌گویند کودکان باید تحت آموزش مذهبی قرار بگیرند. چرا؟ چون تا وقتی هنوز استقلال پیدا نکرده‌اند، ذهنشان باید شرطی شود.

بنابراین برای کسی که واقعاً میخواهد آزاد، آگاه و هیپنوتیزم‌زدایی شود – کسی که می‌خواهد از هر قید و بندی آزاد باشد و در کل عالم وحود به جریان درآید – مهمترین کار این است که باید در درون روی خیلی چیزها را خط بکشد. وقتی من می‌گویم، یا بودا می‌گوید که باید پدر و مادرت را بکشی، به این معنا نیست که در عالم واقع باید دست به این کار بزنی – نه، باید آن پدر و مادری که در درون حمل میکنی، آن اندیشه را نابود کنی. گوش به زنگ باش، دقت کن تا خودت به جواب برسی. تو قصد داری کاری انجام بدهی و ناگهان صدای مادرت را می‌شنوی: «این کار را نکن» می‌توانی تأمل کنی و آن صدا را بشنوی، همان صدای واقعی را – این نوار ضبط صوت درونی توست. می‌خواهی بستنی زیادی بخوری. خوب دقت کن! ناگهان لحظه‌ای فرا می‌رسد که صدای مادر از درونت می‌شنوی که می‌گوید : «زیاد نخوری! کافیه، کافیه. بسّه دیگر!» و همان موقع احساس گناه می‌کنی.

وقتی می‌خواهی دست زن مورد علاقه‌ات را بگیری، ناگهان همه‌ی آموزگاران علم اخلاق را می‌بینی که صف کشیده‌اند و می‌گویند:« تو می‌خواهی مرتکب جنایت شوی؟» می‌خواهی مرتکب گناه شوی؟» بر حذر باش! این تله است. پیش از آنکه دیر شود فرار کن.» حتی وقتی می‌خواهی با زن خودت معاشقه کنی. مادر و پدرت، آموزگارانت، در آن میان حائلند و همه چیز را به افتضاح می‌کشانند. به ندرت بتوان مرد یا زنی را یافت که با تمام وجود خود را در عشق غرق کند – تو از این کار عاجزی، چون سالهاست به تو آموخته‌اند که عشق چیزی نادرست است. چطور می‌توانی ناگهان این فکر را که در ذهنت حک شده، کنار بگذاری؟ تا وقتی به آن درجه نرسیده‌ای که همه‌ی این صداها را در درونت بکشی... آری، به شهامت بسیار زیادی احتیاج است.

باید آماده باشی همه‌ی این صداهای آمرانه والد –فرزندی را فراموش کنی، همه‌ی آن آقا بالاسرها را از سر بیرون نمائی. باید خود را آماده کنی بدون هیچ نقشه‌ای خودت به تنهایی به جهان ناشناخته ها قدم بگذاری و آماده خطر کردن باشی.

مردی به نام الکساندر الیوت (Alexander Eliot) شاگرد یک استاد ذن بود. ماهها بود به تمرین مراقبه «زاذن» (Zazen) می‌پرداخت و دیگر داشت به اعماق اقیانوس آبهای وجودش وارد می‌شد. شبی، رویایی بسیار عجیب در خواب دید. مردمان اهل ذن با این رویا آشنایی دارند – اما برای الیوت که غربی بود، رویای بسیار عجیبی بود، به طوری که دچار ضربه‌ی روحی شد. او رویایش را چنین نقل می‌کند:

«من به تازگی بُدی دارما را به خواب دیدم، یک مرد درهم و چروکیده، شبح مانند، با چشمهای ورقلنبیده و ابروهای باد کرده.»

بدی دارما – درست مثل من - یک آدم خطرناک است. و دوستداران ذن از روی عشق و ارادتی که نسبت به او دارند، چهره‌اش را به طور وحشتناکی به تصویر کشیده‌اند! و آن ریختی نبود –از نظر ظاهری واقعاً آن شکلی نبود. او در واقع زیباترین آدم روی زمین بود، اما اگر با تصویر نقاشی بدی دارما روبرو شوید، قبض روح می‌شوید! اگر به چشمهای بدی دارما نگاه کنید، به نظرتان می‌آید با یک جانی بالفطره طرف هستید که می‌خواهد جانتان را بگیرد. اما این همه‌ی کاری است که یک مربی بزرگ انجام می‌دهد.

الکساندر الیوت حتی در رویا زَهره تَرَک می‌شود و لرزه بر اندامش می‌افتد:

«نمی‌دانم نیشش باز بود؟ یا اخم کرده بود؟ راستش با آن ریش و سبیل تا بناگوش در رفته‌اش ممکن نبود آدم بتواند این حالات را از هم تشخیص بدهد. نجوایی از لابلای ریشش به گوش می‌رسید که می‌گفت «ظاهراً برای خودت مردی شده‌ای، با این حال هنوز هیچکس را نکشته‌ای. جریان چیست؟»

الیوت به قدری وحشت کرده بود که از خواب می‌پرد و می‌بیند که خیس عرق شده و دارد مثل بید می‌لرزد. «آن مرد مخوف چه منظوری داشت؟ جریان چیست که تا به حال کسی را نکشته‌ای؟»

من هم که می‌گویم «اگر احساس می‌کنی که هنوز بالغ نشده‌ای، این نشان می‌دهد که هنوز کسی را نکشته‌ای» اکنون دیگر وقت را بیش از این تلف نکن. فوراً همه‌ی تأثیرات بر جا مانده در درونت را بکش. همه‌ی نوارهای ضبط شده‌ی قدیمی و از تاریخ گذشته را دور بریز؛ ذهنت را خانه تکانی کن.

از همین لحظه زندگی خودت را بکن؛ گویی هیچ نمی‌دانی و هیچکس هیچ چیز به تو نیاموخته است و آنوقت تازه روی پله‌ی اولی – پاک و پاکیزه و شاداب- و خواهی دید که به زودی بلوغ به سراغت می‌آید. بدون بلوغ، زندگی هیچ ارزشی ندارد، چون همه زیبایی‌ها فقط در ذهنی بالغ اتفاق می‌افتد؛ همه رخدادهای پرشور زندگی فقط در ذهنی بالغ معنا پیدا می‌کند. بالغ بودن نعمتی است. اما مردم فقط سن بر روی سن می‌افزایند و هرگز به بلوغ نمی‌رسند؛ از نظر سنی رشد دارند، ولی از نظر آگاهی آب می‌روند. آگاهی هنوز در حد آگاهی جنین است – جنینی که از زهدان بیرون نیامده، هنوز متولد نشده! تو فقط جسمت به دنیا آمده – تو هنوز متولد نشده‌ای!

زندگی‌ات را در مشتت بگیر – این زندگی توست – تو اینجا نیستی که توقعات دیگران را برآورده کنی. زندگی مادرت را زندگی نکن، زندگی پدرت را زندگی نکن، زندگی خودت را زندگی کن.

زندگی بدون موضع‌گیری

شما یک روز بر بالغ بودن تأکید می‌کنید و روز دیگر می‌گویید «مثل یک کودک باش» اگر من موضع اولی را اتخاذ کنم، احساس می‌کنم فرزندم سرکوفته است و تشنه‌ی عرض اندام و بیرون ریختن احساسات و هیجانات درونی است. اگر اجازه بدهم بچه‌ام برقصد و آواز بخواند، آنوقت به رفتارهای کودکانه‌اش دامن زده‌ام. چه باید کرد؟

بالغ بودن به معنای موضع‌گیری پخته و علاقلانه نیست. حقیقت، اتخاذ یک موضع سنجیده و جاافتاده یکی از بزرگترین موانع بر سر راه بالغ شدن است. «اخذ کردن» یعنی چیزی که از بیرون بر تو تحمیل می‌شود، در تو کاشته می‌شود و با تمرین کردن به دست می‌آید. چیزی نیست که از خود تو بجوشد. این یک نقاب است، یک چهره‌ی نقاشی شده است؛ وجود واقعی تو نیست. این همان کاری است که همه انجام می‌دهند. به همین دلیل هم مردم کره‌ی زمین بالغ به نظر می‌آیند – در حالی که اینطور نیست، آنها کاملاً نابالغند – در زیر آن نقاب، کودک صفت باقی می‌مانند. آنها این رفتارها را اخذ کرده‌اند. عمق بلوغ آنها فقط به ضخامت پوست و حتی کمتر از آن است.

کافی است آدمها را کمی خراش بدهی تا رفتارهای کودکانه‌شان رو بیاید و نه فقط مردم کوچه بازار و به اصطلاح عوام را، که اگر خواص را هم خراش بدهی، با همان رفتارهای ناپخته و نسنجیده و کودکانه روبرو می‌شوی. بروید پارلمانهای دنیا را ببینید، شرط می‌بندم تا به حال این همه آدم نابالغ و کودک‌صفت را جمع در یک جا ندیده‌اید.

انسان همواره خودش و دیگران را فریب داده است. اگر اخذ کردی و از بیرون پذیرفتی، قلابی و کاذب خواهی بود. من هیچوقت نگفتم چیزی را اخذ یا اقباس کنی. باش! گرفتن خودش مانع از بودن است و تنها راه برای بودن این است که از صفر شروع کنی. از آنجا که پدر و مادرت در کودکی به تو اجازه ندادند خودت باشی، همیشه جایی با بن بست روبرو شده‌ای. سن عقلی مردم به اصطلاح عادی چیزی بیش از ده تا سیزده نیست؛ حتی به چهارده نمی‌رسد! و شاید هفتاد یا هشتاد ساله باشی، اما سن عقلی‌ات در جایی پیش از رسیدن به بلوغ جنسی گیر کرده باشد. لحظه‌ای که شخص از نظر جنسی بالغ می‌شود – بین سیزده یا چهارده سالگی – دیگر برای همیشه مُهر و موم است. از آن به بعد به کاذب‌تر شدن هر چه بیشتر ادامه می‌دهد. تقلب باید تقلب‌های دیگری را پوشش بدهد، دروغ باید از دروغ پشتیبانی کند و این داستان همین طور ادامه دارد. تو فقط به تلّی از عادات و صفات بیهوده بدل می‌شوی – و این همان

شخصیت (Personality) است. باید نقاب شخصیت را کنار گذاشت، که فقط از این راه فردیت رخ می‌نماید. اینها دو مفهوم کاملاً متفاوتند. شخصیت فقط ویترین فروشگاه است – غرفه نمایشگاه! – واقعیت نیست.

فردیت (Individuality) واقعیت توست، به نمایش کاری ندارد می‌توان تا هر عمقی از وجود تو را حفر کرد و باز به مزه‌ی واحدی رسید. از بودا نقل است که «می‌توانی از هر نظر مرا بچشی و به طعم واحدی برسی، درست همانطور که اقیانوس را از هر جایش که بچشی، آن را شور می‌یابی.» فردیت یک کل واحد است، سازمند و تشکل یافته است. شخصیت، شیزوفرنیک[۲۱] است. در مرکز یک چیز است و در پیرامون چیزی دیگر، و این دو هرگز با هم تلاقی ندارند؛ نه تنها با هم فرق دارند، بلکه به کلی مخالف هم بوده و در نزاعی دائمی با یکدیگر به سر می‌برند.

بنابراین نخستین چیزی که باید درک کنی، این است که هرگز موضع بالغانه و سنجیده‌ای اختیار نکنی؛ یا بالغ باش یا نابالغ. اگر نابالغی، بالغ شو – تو با نابالغ بودنت امکان رشد داری. پس بگذار نابالغ بودن تو همانجا که هست، باشد. ساختگی نباش، مزوّرانه عمل نکن. اگر کودک‌صفتی، باش – چه اشکالی دارد؟ وجودت را شقّه‌شقّه نکن؛ تو با نفاقی که در خودت ایجاد می‌کنی، زمینه‌ی جنونی ریشه‌دار را فراهم می‌کنی. فقط خودت باش.

کودک‌صفت بودن هیچ اشکالی ندارد. چون به تو یاد داده‌اند که تا کودک صفتی اشتباه است، تو شروع کرده‌ای به تقلید و اخذ نگرشها و رفتارها از دیگران. تو از همان کودکی سعی کردی بالغ باشی، و بچه چطور میتواند بالغ باشد؟ بچه بچه است؛ باید اطوارها و طرز فکر بچگانه داشته باشد. اما این مجاز نیست، این است که بچه‌های کوچک دیپلمات می‌شوند، وانمود کردن را یاد می‌گیرند، رفتار کردن به شیوه‌های ساختگی و ریاکارانه را می‌آموزند و از همان آغاز دروغگو از آب در می‌آیند و این دروغ به رشد خود ادامه می‌دهد... و بعد روزی جستجو برای حقیقت را شروع می‌کنی: لابلای کتابها را زیر و رو میکنی، در حالی که جای حقیقت در کتاب نیست؛ جای آن در وجود توست. وجود تو همان کتاب مقدس واقعی است. ودا، قرآن، انجیل همه در آگاهی تو جای دارند! تو همه‌ی آنچه را که لازم داری با خود حمل می‌کنی – این عطیه‌ای از جانب خداست. همه به همراه حقیقتی که در وجودشان به ودیعت گذارده شده، به دنیا نمی‌آیند. زندگی حقیقت است. اما تو یاد گرفتی که دروغ بگویی.

---

[21] Schizophrenic: مربوط به شیزوفرنی (جنون جوانی) اختلال روانی مزمنی که با از دست دادن همگامی اجتماعی، خودگرایی، حالات دمدمی مزاجی و انجام کارهای بی جا و غیر منطقی مثلاً به علت وهم و خیال و فریب و دلخوشی بی اساس مشخص میشود. م

همه‌ی دروغها را بریز دور! شجاع باش! بی‌شک احساس می‌کنی که ترس شدیدی دارد به تو دست می‌دهد، چون هر وقت شخصیت را کنار می‌گذاری، کودک‌صفتی تو، که هرگز مجال بروز نیافته است، رخ می‌نماید. و تو به وحشت می‌افتی: «چی؟ در این شرایط دارم بچه می‌شوم؟ آن هم وقتی که همه مرا به اسم استاد دانشگاه و یا دکتر مهندس می‌شناسند؟ منی که دکترای فلسفه دارم، قرار است بچگانه رفتار کنم؟» ترس نمی‌گذارد آب خوش از گلویت پایین برود – ترس از نظرات و آراء مردم؛ ترس از اینکه مردم چه فکر خواهند کرد. همین ترس بود که تو را از همان آغاز به تباهی کشاند. همین ترس سمی مهلک برای تو بوده است: «مادرم چه فکری می‌کند؟ پدرم چه فکری می‌کند؟ مردم – معلمها، اجتماع – چه فکر می‌کنند؟» و طفل معصوم شروع می‌کند به حیله‌گری و دودوزه بازی. او ذات اصلی‌اش را نشان نمی‌دهد، چون می‌داند که دیگران تحویلش نمی‌گیرند، بنابراین یک نمای ظاهری، یک استتار، برای خود خلق می‌کند. او همان را که مردم دوست دارند ببینند، از خود نشان می‌دهد. این دیپلماسی است، سیاست بازی است – این سم است!

همه سیاستمدارند. تو لبخند می‌زنی. به همسرت می‌گویی «دوستت دارم» تا دهانش بسته باشد. و یا به شوهرت می‌گویی «بدون تو می‌میرم، تو تنها مرد دنیای منی، تو عمر منی.» چون او این توقع را از تو دارد، نه به این خاطر که تو چنین احساسی داری. اگر واقعاً اینطور احساس می‌کنی، این زیبایی است، گل سرخ واقعی است. اگر فقط تظاهر می‌کنی، داری غرور مردانه‌ی او را نوازش می‌دهی، و بادش می‌زنی تا از طریق او به مطامع خودت برسی. آنوقت این ابراز احساسات تو یک گل مصنوعی است – یک گل پلاستیکی.

و تو در زیر فشار این همه چیزهای پلاستیکی و مصنوعی داری له می‌شوی – مشکل این نیست. عده‌ای خشکه مذهبی مدام بیخ گوش تو می‌خوانند:« از دنیا دست بشوی» بگذار این را به تو بگویم که دنیا به هیچ وجه مسئله ساز نیست. از ریاکاری دست بشوی! مشکل این است. تصنعی رفتار کردن را کنار بگذار – اشکال اینجاست! هیچ احتیاجی نیست از خانواده‌ات چشم بپوشی، بلکه از همه‌ی آن خویشاوندان دروغینی که به دست خودت درست کرده‌ای، چشم بپوش. صادق باش! واقعی و اصیل باش! گاه واقعی بودن و صداقت داشتن بسیار خطرناک است. این کار بی دردسر و راحتی نیست. غیر واقعی و غیر صادق بودن بی زحمت و راحت است. این یک حقه است. یک استراتژی برای حفاظت از خویش است. یک پوشش زرهی است. اما آن موقع حقیقتی را که در روحت داشتی، از دست می‌دهی. تو هرگز نخواهی دانست که خدا چیست، چون خدا را فقط در دورن می‌توان شناخت. ابتدا در درون و بعد در بیرون. چه او از همه چیز به تو، به وجودت، نزدیک‌تر است. اگر خدای درون را از دست بدهی، چطور می‌توانی خدا را

در کریشنا، در مسیح، در بودا ببینی؟ با عقل جور در نمی‌آید! اگر نتوانی خدا را در خودت ببینی، در مسیح هم نمی‌توانی ببینی و تویی که مدام پیرامونت را با دروغ به هم می‌بافی، چطور می‌توانی خدا را در درونت ببینی؟ و چنان لایه‌ی ضخیمی از دروغ بافته‌ای که تقریباً در ورود به درون را گم کرده‌ای. تو در جنگلی از دورغ گم شده‌ای.

فردیش نیچه می‌گفت: «انسان قادر نیست بدون دروغ زندگی کند.» در مورد نود و نه درصد از مردم حق با اوست. چرا انسان نمی‌تواند بدون دروغ زندگی کند؟ چون دروغ مثل ضربه گیر عمل می‌کند. دروغ یک نوع روغن‌کاری است. در حالی که نزدیک است از عصبانیت منفجر شوی، به همسرت می‌گویی «دوستت دارم». بیان خشم یعنی افتادن به دردسر. اما یادت باشد، تا وقتی خشمت را بیان نکنی، هرگز نمی‌دانی چطور عشقت را ابراز کنی. کسی که نمی‌تواند خشمگین باشد، همینطور نمی‌تواند دوست بدارد، چون اجباراً خشمش را چنان سرکوب می‌کند که دیگر قادر به ابراز هیچ عاطفه‌ی دیگری نیست. چرا؟ چون در درون وجودت همه چیز به هم پیوسته است؛ از هم جدا نیست. بین خشم و عشق را که آب‌بندی نکرده‌اند. اینها همه با هم‌اند، در هم آمیخته‌اند. انرژی همگی یکی است. اگر خشم را فرو نشاندی، باید عشق را هم سرکوب کنی. اگر ابراز عشق کردی، در کمال تعجب می‌بینی که دیگ خشم نیز در درونت به جوش می‌آید. یا همه را سرکوب کن و یا منتظر بروز هر نوع عاطفه‌ای باش. باید این معادله ساده‌ی وحدت سازمند درونت را خوب درک کنی. یا هیجان‌گر باش یا سرکوب‌گر. گزینه‌ی چهار جوابی نیست که بخواهی عشق را انتخاب کنی و بقیه را سرکوب کنی. و گرنه عشق تو ساختگی است، چون هیچ شور و حرارتی نخواهد داشت و از کیفیت گرمی و صمیمیت برخوردار نخواهد بود. فقط اداست؛ یک پدیده‌ی سطحی است. و تو همیشه از عمیق‌تر وارد شدن به آن واهمه خواهی داشت.

مردم همیشه وانمود می‌کنند عاشقند، زیرا از آنها انتظار می‌رود عاشق باشند. آنها به فرزندانشان عشق می‌ورزند، به همسر و دوستشان هم عشق می‌ورزند، چون این جزو همان وظایفی است که از آنها انتظار انجامش را دارند. آنها هم طبق وظیفه عمل می‌کنند.

هیچ شادی و سروری در این اعمال و حرکات نیست. وارد منزل که می‌شوی، دستی به سر بچه‌ات می‌کشی، چون تو پدری. همه از تو توقع دارند که وظیفه‌ی پدری را به جا بیاوری. اما هیچ شعف و نشاطی در آن نیست – سرد و بی روح است و کودک هرگز قادر نخواهد بود ترا ببخشد، زیرا نوازش سرد و بی‌روح سر نفرت‌انگیز است، خصمانه است و کودک احساس شرمندگی می‌کند. تو هم احساس شرمندگی می‌کنی.

تو با همسرت معاشقه می‌کنی، ولی هیچگاه با تمام وجود در آن غرق نمی‌شوی. این می‌توانست واقعاً تو را از غم و اندوه برهاند، تو را به غایت لذت برساند و تو می‌توانستی در آن حل شوی. اما اگر تا به حال به خشم خود مجال بروز نداده باشی، هرگز در خشم خود حل نشده باشی، چطور می‌توانی اجازه دهی که عشق تو را در خود حل کند؟ و این بارها اتفاق افتاده و تعجب تو را برانگیخته است که عاشقی معشوقش را به قتل رسانده است، چرا که او به عشقش فرصت بروز می‌دهد و ناگهان خشم بر او غلبه می‌کند. این واقعیتی پذیرفته شده است که عاشقی معشوقش را کشته و یا به دست خود خفه کرده است. او قاتل نیست، اجتماع مسئول است.او فقط زیاد از حد جرأت به خرج داده و در عشق زیاده‌روی کرده است. وقتی افراط به خرج می‌دهی، وحشی می‌شوی، چون تمدن تو در سطح جای دارد. بعد خشم تو به غلیان در می‌آید. همه‌ی عواطف درونت به غلیان در می‌آید و تو به حالتی نزدیک به جنون می‌رسی.

تو برای پرهیز از آن جنون به شکلی بسیار سطحی معاشقه می‌کنی. این معاشقه تو هیچگاه پدیده‌یی عظیم و خارق‌العاده نیست. بله، مردم که می‌گویند فقط مثل عطسه است، راست می‌گویند : این کار تنش‌ها و کشش‌ها را بر طرف می‌کند و تو را از دست انرژیی که بر روی تو سنگینی می‌کرد، می‌رهاند. اما تصویر واقعی معاشقه باید تو را به عالم خلسه ببرد – نه مثل عطسه، نه فقط یک رَهش (Release) بلکه یک تحقق است، یک آزادسازی است. تا وقتی که یک معاشقه را بصورت یک آزادسازی، یک خلسه، یک سامادهی نشناخته‌ای، عشق را هم نشناخته‌ای. و این در صورتی امکان‌پذیر است که تو کاذب و ساختگی نباشی. ای کاش که تو در هر کاری واقعی رفتار کنی. کاش به خشم، خنده و گریه‌ات مجال بروز بدهی، کاش در را به روی همه‌ی عواطف و احساسات درونت باز بگذاری. ای کاش هرگز به زور جلویشان نمی‌ایستادی – ای کاش هیچ هیجانی را در خودت نگه نمی‌داشتی، کاش هرگز کنترلشان نمی‌کردی – ای کاش زندگی عاری از کترل داشتی. و یادت باشد منظور من از عاری از کنترل، هرزگی و ولنگاری نیست. زندگی عاری از کنترل می‌تواند پر از انضباط باشد، اما نه انضباطی که از بیرون اعمال می‌شود. این نگرش موضعی نیست که آن را از بیرون اخذ کنی. این انضباط از تجربه‌های درونی خود تو نشأت می‌گیرد، از رویارویی با همه امکانات وجودت. این انضباط از درک ناشی می‌شود. تو خشمگین شده‌ای و چیزهایی از آن دستگیرت شده است. همین درک، انضباط به همراه می‌آورد. این به غیر از کنترل است. کنترل نفرت‌انگیز و خصمانه است. انضباط زیباست. واژه‌ی «Discipline» (انضباط) اصولاً یعنی ظرفیت یادگیری و واژه‌ی «Disciple» (شاگرد) هم از همین خانواده است. معنای آن کنترل نیست، آن توانایی یادگیری است. یک انسان منضبط کسی است که از تجربه‌های زندگی درس می‌گیرد، کسی که بدون واهمه وارد هر رشته یا کاری می‌شود، کسی که بی گدار به آب می‌زند و به تفحص و ماجراجویی

می‌پردازد. کسی که همیشه آماده است تا به شب تاریک ناشناخته ها قدم بگذارد. کسی که به شناخته دو دستی می‌چسبد، همیشه آماده است تا مرتکب خطا شود، به چاله بیفتد و استهزای دیگران را بشنود. فقط کسانی که به اندازه‌ی کافی شهامت دارند که دیگران آنها را احمق بخوانند، قادرند زندگی کنند، عشق بورزند، بشناسند و باشند.

بلوغ از تجربه‌های روزافزون و عمیق‌تر زندگی حاصل می‌شود، نه با اجتناب از زندگی. تو با احتراز جستن از زندگی، کودکان می‌مانی. و یک نکته دیگر: «وقتی می‌گویم مثل یک کودک باش، منظورم کودکانه نیست. بچه باید بچه باشد، وگرنه تجربه‌ی بزرگ کودکی را از دست میدهد. اما چه جوان باشی، چه پیر، کودکانه بودن فقط نشان می‌دهد که تو رشد نکرده‌ای. مانند کودک بودن پدیده‌ای کاملاً متفاوت است. معنای آن چیست؟ اول اینکه، کودک همواره یکپارچه است. او دست به هر کاری که می‌زند، کاملاً جذب آن می‌شود. او هرگز پراکنده نیست. اگر در کنار ساحل دارد صدف جمع می‌کند، هر چیز دیگری کاملاً از آگاهی او محو می‌شود. بنابراین تمام فکر و ذکرش متوجه جمع کردن صدف و ساحل دریاست. همه توجهش معطوف به این کار است. او کاملاً مستغرق در آن است. این خصلت تمامیت و یکپارچگی یکی از اصول اولیه‌ی کودک‌وار بودن است. این همان تمرکز است، شور است، کلیت است.

دوم اینکه، کودک معصوم است. او از روی ندانم‌کاری عمل می‌کند. او هرگز از روی دانش دست به کار نمی‌شود، چون دانشی ندارد. تو همیشه از روی علم به کاری دست می‌زنی. دانش یعنی گذشته، دانش یعنی کهنه و منقول. دانش یعنی چیزی که آن را جمع آوری کرده‌ای. و هر موقعیتی تازه است، هیچ دانشی شامل حال آن نیست. من از مهندسی و فن آوری سخن نمی‌گویم – در آنجا گذشته مصداق دارد، زیرا دستگاه، دستگاه است. اما هنگامی که در جو انسانی عملی از تو سر می‌زند، وقتی با موجودات زنده ارتباط برقرار می‌کنی، هیچ موقعیتی تکرار موقعیت دیگر نیست. هر موقعیت منحصر بفرد است. اگر می‌خواهی در آن موقعیت درست عمل کنی، باید در حالتی از نادانی دست به آن کار بزنی – مثل یک بچه. دانش خود را به کار نگیر، هر چه میدانی فراموش کن. با تازه، تازه برخورد کن. از کهنه برای پاسخ به نو مدد نگیر. اگر با تکیه بر کهنه پاسخ دادی، موقعیت را از دست خواهی داد : بین تو و اتفاقات پیرامونت هیچ پلی وجود ندارد. تو همیشه عقبی، تو همیشه از قطار جا می‌مانی.

مردم بارها و بارها خواب قطار را می‌بینند و همیشه هم از آن جا می‌مانند. در رویا هول هولکی اسباب‌ها را برداشته و دوان دوان خود را به ایستگاه می‌رسانند و درست وقتی به ایستگاه می‌رسند که قطار حرکت کرده است. این رویا به کرات برای میلیونها نفر از مردم اتفاق می‌افتد. این یکی از رایج‌ترین رویاهاست. چرا این رویا بارها و بارها به سراغ میلونها نفر از اهالی سیاره‌ی زمین می‌آید؟ چون دارند زندگی را از

دست می‌دهند. آنها همیشه از زندگی عقب‌اند. همیشه شکافی وجود دارد. آنها سعی خود را می‌کنند، اما پل هرگز ساخته نمی‌شود. آنها نمی‌توانند تبادل افکار کنند، نمی‌توانند به کاری دل بدهند، چیز مانع است. آن چیست؟ آن مانع، دانش است.

من به تو جهل می‌آموزم. و وقتی می‌گویم مثل یک کودک باش، منظور این است که همیشه در حال آموختن باش. هرگز عالم نشو. دانش پدیده‌ای مرده است و آموختن فرآیندی زنده. یادگیرنده باید این را به خاطر داشته باشد – او نمیتواند از موضع دانش عمل کند.

اگر توجه کرده باشید، بچه‌های کوچک بسیار زود یاد می‌گیرند. اگر بچه‌ای در محیط چند زبانه بزرگ شود، همه‌ی آن زبانهای را فرا می‌گیرد. او زبان مادری می‌آموزد. زبانی را که پدر به آن تکلم می‌کند، می‌آموزد و زبان همسایه‌ها را هم می‌آموزد – چه بسا سه، چهار یا پنج زبان را به راحتی، بدون هیچ مشکلی یاد بگیرد. اما تو یک زبان را که یاد گرفتی، فراگیری زبان دوم بسیار مشکل می‌شود، چون تو از موضع عالمانه با آن برخورد می‌کنی. ضرب‌المثلی هست که می‌گوید به سگ پیر نمی‌توان شیرین‌کاریهای تازه یاد داد. این حقیقت دارد. اما چه چیز باعث پیری سگ می‌شود؟ سن جسمانی که باعث پیری نیست. چون سقراط در سنین بسیار بالا، حتی به هنگام مرگ، در حال آموختن است. بودا تا لحظه‌ی مرگ به آموختن ادامه می‌دهد. پس چه چیزی سگ را پیر می‌کند؟ دانش سگ را پیر می‌کند.

بودا جوان می‌ماند، همینطور کریشنا. ما حتی یک مجسمه نداریم که محض نمونه بودا یا کریشنا را پیر به تصویر کشیده باشد. نه اینکه آنها هرگز به پیری نرسیدند! کریشنا هشتاد سال عمر کرد و خیلی هم پیر شد، اما چیزی در او برای همیشه جوان و کودک‌وار باقی ماند. او همیشه از موضع نادانی عمل می‌کرد.

بنابراین در وهله‌ی اول وقتی می‌گویم مثل یک کودک باش، منظورم این است که تمام و یکپارچه باش. و دوم اینکه یک یادگیرنده باقی بمان. از موضع ندانستن عمل کن. این همان معصومیت است: عمل کردن از روی ندانستن. و سوم اینکه، کودک دارای این خصلت ذاتی است که اعتماد می‌کند و گرنه نمی‌تواند به حیات خود ادامه دهد. وقتی کودک به دنیا می‌آید، به مادرش اعتماد می‌کند و به شیری که می‌مکد اعتماد دارد، مطمئن است که آن شیر برایش مفید و مغذی است. چشم بسته به رو به راه بودن همه چیز اطمینان دارد. اعتماد او مطلق است؛ درباره‌ی هیچ چیز شکی وجود ندارد. او از چیزی نمی‌ترسد. اعتماد او به قدری زیاد است که مادر به وحشت می‌افتد – چون ممکن است کودک با یک مار بازی کند. اعتماد چنان راسخ است که ممکن است دستش را در آتش فرو کند. او ترسی نمی‌شناسد. این خصلت سوم

کودک است. اگر بتوانی اعتماد را بشناسی، اگر از نو راههای اعتماد کردن را بیاموزی، فقط آنوقت خواهی دانست که الوهیت چیست، فقط آنگاه به این درک می‌رسی که حقیقت چیست. باید آن را فهمید.

پایه علم بر تردید استوار است. به همین دلیل هم کل آموزش، به آموزش تردید تبدیل شده است. علم بر تردید تکیه دارد، بدون آن نمی‌تواند به رشد ادامه هد. دیانت بر اعتماد تکیه دارد. دیانت بدون اعتماد اتفاق نمی‌افتد. اینها دو جهت کاملاً متضادند.

یادت باشد، اگر اعتماد را وارد کاری عملی کنی، رشته‌ی کار از دستت رفته است. تو نمی‌توانی به جایی برسی و چیزی کشف کنی. باید به شک کردن آنقدر ادامه دهی تا به چیزی برخورد کنی که دیگر مجبوری آن را بپذیری – اما هنوز با ذره‌یی تردید، که از قضا شاید فردا با کشف حقایق جدیدی کنار گذاشته شود. بنابراین فقط در حال حاضر آن یافته را می‌پذیری. علم هرگز به هیچ حقیقت نهایی دست نمی‌یابد. کار علم فقط رسیدن به حقایق غیرقطعی و تقریبی است و فقط به طور موقت آن را بعنوان حقیقت می‌پذیرد – کسی چه میداند؟ شاید فردا پژوهشگران به داده‌ها و اطلاعات جدیدی دست یافتند. آنچه نیوتن کشف کرد، به دست آلبرت آین‌اشتاین به زباله‌دانی تاریخ پرتاب شد و کشفیات او را نیز نفر بعدی به دور خواهد ریخت. دست بالای دست بسیار است، در جهان فیل مست بسیار است. در علم روش شناسی شبهه و تردید حاکم است. به اعتماد احتیاجی نیست. تو فقط وقتی باید اعتماد کنی که امکان تردید وجود نداشته باشد – و تازه به طور غیر قطعی و موقت، و از روی ناچاری! از دست تو چه کاری بر می‌آید؟ چون دیگر نیازی به تردید نیست. تو از همه‌ی جوانب به قضیه نگاه کرده‌ای و همه تردیدها بر طرف شده‌اند و نوعی اطمینان به وجود آمده است.

مذهب بُعدی کاملاً متضاد با علم است. همانطور که در علم، روش به کار رفته، تردید است، در مذهب اعتماد و ایمان مبنای کار را تشکیل می‌دهد. اعتماد یعنی چه؟ یعنی ما از هستی جدا نیستیم. ما بخشی از آنیم؛ هستی خانه‌ی ماست. ما به آن تعلق داریم. ما خانه به دوش نیستیم و دامان مادر گیتی مأمن ماست. همانطور که طفل اطمینان دارد که همه‌ی نیازهایش را مادر برطرف خواهد کرد، ما هم می‌توانیم به مادر گیتی تکیه کنیم – وقتی طفل گرسنه است مادر او را تغذیه می‌کند. وقتی احساس سرما می‌کند، مادر او را در آغوش می‌گیرد و گرما و عشق و توجه به او می‌بخشد. طفل اعتماد می‌کند. تنها کاری که طفل به هنگام نیاز باید انجام دهد این است که با جیغ و گریه و زاری توجه مادر را به خود جلب کند. همین. مذهب می‌گوید این دنیا مادر یا پدر ماست و ... همان تفاسیری که عرض کردم. عیسی مسیح خدا را «آب» خواند، که بسیار بهتر از واژه «پدر» است. پدر واژه رسمی است، آب غیر رسمی است. اگر بخواهید درست آن را ترجمه کرده باشید، این واژه بیشتر به «dady» (بابا) نزدیک است تا به پدر. اما با نامیدن

کمی سبک و مضحک است و کلیسا چنین اجازه نمی‌دهد. کلیسا خواهد گفت که این صحیح نیست. اما عیسی عادت داشت خدا را «آب» بخواند و آب همان بابا است.

مسلم است که در دعا و نیایش و راز و نیاز با خداوند، آدم باید غیررسمی باشد. «پدر» از صمیمیت به دور است. تعجبی ندارد که ما با پدر خواندن خدا، او را از خود دور دانستیم؛ جایی در آن دوردست‌ها در بهشت! با «بابا» نزدیکی بیشتری احساس می‌شود – تو می‌توانی دستت را دراز کنی و او را لمس کنی؛ میتوانی با او حرف بزنی. برای درد دل با خدای پدری که جایی در عرش آسمانها بر تحت فرمانروایی کائنات نشسته است، باید فریاد بزنی و با این وجود هنوز هم مطمئن نیستی که آیا صدای تو به گوش او می‌رسد یا نه.

مذهب رویکردی کودک‌وار نسبت به هستی است: جهان می‌شود مادر یا پدر تو. تو با طبیعت مخالف نیستی، با آن سر جنگ نداری. جنگی وجود ندارد، بلکه همکاری فوق‌العاده‌ای بین تو و طبیعت برقرار است. جنگ به نظر احمقانه و نامعقول می‌آید.

همانطور که اعتماد در اکتشاف علمی جایی ندارد، تردید هم در تجربه‌ی مذهبی کارساز نیست. علم یعنی کاوش اندر برون و مذهب یعنی کاوش اندرون. علم، مذهب اشیاء است و مذهب، علم وجود؛ درست همانطور که نمی‌توانی یک گل را از راه گوش ببینی! حال این گوش هر قدر احساس باشد و موسیقی‌شناس، فرقی نمی‌کند – گوش فقط می‌تواند اصوات را دریافت کند، محدودیتهایی برای خود دارد. اگر می‌خواهی رنگ، نور و شکل را ببینی، باید از راه چشمها نگاه کنی. چشمها خود زیبا هستند و زیبایی ها را می‌بینند، اما برای خود محدودیتهایی دارند. تو از راه چشم نمی‌توانی موسیقی را بشنوی. حتی خارق‌العاده‌ترین موسیقی دنیا هم نمی‌تواند به چشمان تو نفوذ کنند. چشمها ناشنوا هستند، تو باید از راه گوشها بشنوی.

تردید دری است که به روی اشیاء باز می‌شود. اعتماد دَرِ وجود آدمی است. تنها از راه اعتماد می‌توان الوهیت را شناخت. و یادت باشد، تو نمی‌توانی از دو راه مرتکب سفسطه شوی. افراد به اصطلاح مذهبی همواره در نزاع با علم بوده اند، کلیسا با علم در جنگ بوده است. و این جنگی احمقانه و مضحک بود، زیرا کلیسا می‌خواست که علم بر اعتماد تکیه کند. و اکنون علم در حال انتقام‌گیری است – اکنون علم از مذهب می‌خواهد که بر پایه‌ی تردید، شکاکیت و منطق عمل کند. انسان به قدری احمق و نادان است که مدام همان اشتباه را بارها و بارها تکرار می‌کند. کلیسای قرون وسطی در حماقت به سر می‌برد و اکنون افرادی که خود را دانشمند می‌دانند، دارند همان حماقت را مرتکب می‌شوند.

انسان اهل درک خواهد گفت که تردید برای خود دنیایی دارد. تو می‌توانی از تردید به عنوان یک روش استفاده کنی، اما باید بدانی که تردید محدودیتهایی دارد و همینطور توکل یا اعتماد هم دنیایی دارد که آن نیز از محدودیتهایی برخوردار است. هیچ نیازی نیست از اعتماد برای شناخت و از تردید برای شناخت دنیای درون مدد بگیری. و گرنه افتضاح به بار می‌آید. اگر از توکل برای کنکاش علمی استفاده می‌شد، اصلاً علمی تولد نمی‌یافت. به همین دلیل هم علم در شرق تا این اندازه بدوی باقی مانده است.

من با دانشمندان هندی برخورد داشته‌ام – حتی دانشمندی که در هند همه‌ی مدارج تحصیلی هم پایه‌ی غرب را پشت سر گذاشته و چه بسا به دریافت لوحه‌ی افتخار و حتی جایزه‌ی نوبل نائل آمده است، جایی در اعماق ذهنش غیر علمی و خرافاتی است. او به نحوی سعی دارد – دانسته یا ندانسته، از روی آگاهی یا ناآگاهانه – اعتماد را بر دنیای خارج تحمیل کند و برعکس، آن فرد بسیار بسیار مذهبی غرب هم جایی در اعماق ذهنش مردد است. غرب شقِّ شبهه و تردید و شرق شقِّ اعتماد را مورد تفحص قرار داده است.

تو باید هر دو را به کار گیری. از دید من، انسان اهل درک، کسی است که از هر دو مدد می‌گیرد. وقتی در آزمایشگاه علمی کار می‌کند از تردید، شکاکیت و منطق استفاده می‌کند و در حال مراقبه و نیایش و در عبادتگاه از اعتماد و توکل بهره می‌جوید. او انسانی آزاد است – نه به توکل وابسته است و نه به تردید.

نه به گوشهایت بچسب و نه به چشمهایت. و گرنه هیچ خیری عایدت نمی‌شود. تو که از نعمت چشم و گوش، هر دو برخورداری! بنابراین وقت دیدن از چشمها و وقت شنیدن از گوشهایت استفاده کن. بی جهت نیست که مردم به هنگام گوش دادن به موسیقی چشمهایشان را می‌بندند. اگر به نحوه‌ی گوش دادن به موسیقی وارد باشی، چشمها را می‌بندی، زیرا دیگر به چشمها نیازی نیست. برای تردید و اعتماد هم داستان همین است. اعتماد خصلت کودک است – کیفیتهای «یکپارچگی» ، «نادانی علی رغم دانایی» و «اعتماد» – معنای آن این است.

کودک‌خویی نوعی حالت عاطفی حساس و پر شور است. تو احتیاجی به کودک‌خویی نداری. به هر کودکی باید اجازه داد تا کودکانه رفتار کند و باید گذاشت تا هر بزرگسالی بالغانه رفتار کند. اما یک بزرگسال می‌تواند از کیفیت بچه بودن هم برخوردار باشد. احتیاجی به کودک‌خویی نیست، احتیاجی به آن کج‌خلقی‌ها، بدعنقی‌ها و نحس‌بازیها نیست. اما بلوغ می‌تواند به خوبی با کیفیتهای کودک‌وار بودن کنار بیاید. بین این دو مغایرتی وجود ندارد و در حقیقت، اکر مثل یک کودک باشی، می‌توانی بالغ شوی. اما اگر کودک‌خویی تو ناکام و تحقق نیافته باقی مانده باشد، باید به آن میدان بدهی. بگذار بیاید و دلی از عزا در

بیاورد – هر چه زودتر، بهتر، و گرنه تا دَمِ مرگ وبال گردنت خواهد بود. بگذار خودی نشان دهد تا آبها از آسیاب بیفتد. همین که دستش را باز بگذاری، پس از پایان نوبت نمایش خود، بساطش را جمع می‌کند و می‌رود و خیلی هم راضی و خشنود می‌رود. بهتر است به جای اینکه مدام کار را به تعویق بیندازی، همین حالا در را به رویش باز کنی – چون هر قدر بیشتر معطل کنی، جری‌تر می‌شود و بعد متوجه می‌شوی که به تو حالات بچگانه دست داده است. کودک‌خویی یا بچگانگی چیزی نیست که در تو بماند، بلکه موقتاً آنجاست. بعد که رفت، کودک وجودت از نو شاداب و جوان خواهد بود و پس از اینکه به آن کودک رسیدی، رشد یافتن را آغاز می‌کنی و به بلوغ می‌رسی. تو نمی‌توانی با آن همه دروغی که دور و برت را مثل پیله‌ای گرفته‌اند، رشد پیدا کنی. تو فقط وقتی می‌توانی به بلوغ برسی که راستگو باشی؛ وقتی که واقعی شوی.

از آمیزش جنسی تا لذت جسمانی

آیا واقعاً می‌توان با غرقه ساختن خویش در آمیزش جنسی، یکباره از آن دست شست؟ ظاهراً ذهن و جسم من هیچوقت از آن دست بردار نیستند.

اما چرا برای کنار گذاشتن آن آنقدر عجله داری؟ اگر عجولانه عمل کنی، هرگز از دستش خلاص نخواهی شد. خود تعجیل و خود میل به ترک آن، اجازه نخواهد داد که آن را تمام و کمال درک کنی. تو چطور میتوانی چیزی را که از قبل نادرست میدانی و درصدد ترک آن هستی، درک کنی؟ تو گوش نداده حکم را صادر کرده‌ای! به تمایلات جنسی خودت اجازه بده حرفش را بزنند.

شنیدم که ملانصرالدین را به سمت قاضی دادگاه انتخاب کرده بودند. در رسیدگی به اولین پرونده، او سخنان یکی از طرفین دعوا را شنید و گفت: «کافی است. اکنون رأی محکمه را بشنوید!»

منشی دادگاه پاک گیج شده بود، چون هنوز سخنان طرف دیگر دعوا را نشنیده بود. او خم شد و یواشکی دم گوش ملا نصرالدین گفت: «چه کار می‌کنید قربان؟ قضاوت؟ شما که هنوز صحبتهای طرف مقابل را نشنیده‌اید»

ملانصرالدین گفت: «منظورت چیه، طرف مقابل؟ می‌خواهی گیج شوم؟ الان همه چیز روشن است! و اگر صحبتهای طرف دیگر دعوا را بشنوم، همه چیز را با هم قاطی میکنم و آنوقت قضاوت بسیار دشوار خواهد بود!»

اما آیا این قضاوت است؟ تو که حرف طرف مقابل را نشنیده‌ای. تو سالهاست حرف اربابان کلیسا را شنیده‌ای – آنها خیلی پرگو و صریح اللهجه‌اند. همه‌ی انرژی جنسی آنها شده لاطائلات‌گویی بر علیه مسائل جنسی – خودت پای صحبتهایشان بوده‌ای. آنها هرگز به غریزه‌ی جنسی تو فرصت نداده‌اند تا حرفش را بزند. نه، این درست نیست. تعصب چشمانت را بسته است. چرا؟ کسی چه می‌داند! چه بسا این همان کاری است که نباید آن را کنار گذاشت. یک طرفه قضاوت نکن. تعصب را کنار بگذار. پذیرا باش. عمیقاً به مراقبه بپرداز. هنگام معاشقه بگذار که مراقبه زمام امور را به دست بگیرد. مراقب باش! همه‌ی آن پیشداوری‌هایی که با آن بزرگ شده‌ای، فراموش کن – همه‌ی شرطی‌شدن‌ها بر علیه مسائل جنسی فقط تو را هوایی‌تر می‌کند و بعد تو خیال می‌کنی که مشکل تو امیال جنسی است. انرژی جنسی به خودی خود اشکال نیست. این ذهن ضد جنسی است که انحراف جنسی را تا به اینجا کشیده است.

همه‌ی مذاهب منبع انحراف جنسی بوده‌اند. وقتی می‌گویم مذهب منظورم بودا، کریشنا، ماهاویرا، عیسی مسیح، محمد نیست. منظورم پیروان آنهاست. منبع بزرگ و عمده‌ی این انحراف آنها هستند. واقعاً چه اتفاقی روی داده است؟ آنها بودا را از بیرون زیر نظر داشته‌اند و بعد دیدند که از امیال جنسی خبری نیست، این بود که رسماً اعلام کردند که میل جنسی باید از میان برداشته شود. تو فقط هنگامی میتوانی بودا شوی که این میل را در خود کشته باشی – آنها از این برداشت خود حرف و حدیث ساختند و آن را قانون کردند و این همانا سُرنا زدن از دهانه گشاد آن بود. میل جنسی بودا ناپدید شد، چون او به منبع درونی خود دست یافته بود، نه برعکس! اینطور نبود که او از امیال جنسی دست بردارد و بودا شود – اول بودا شد و بعد آن امیال خود به خود محو شدند. اما مردم از بیرون می‌دیدند که این میل در بودا مرده –

پس پیش خود چنین قضاوت کردند که اگر می‌خواهی بودا شوی، میل جنسی را در خود خفه کن. بودا به پول علاقه‌ای نداشت و آنها فکر کردند «اگر می‌خواهی بودا شوی، نسبت به پول بی‌اعتنا باش»

اما همه‌ی این رویکردها سر تا پا اشتباه‌اند! این سوءتعبیر ناشی از عوضی گرفتن معلول به جای علت است و علت در درون بیداری است. او از وجود معنوی آگاه شد. وقتی این بیداری به شخص دست داد، او چنان در سعادت غوطه می‌خورد که دیگر هیجانات و امیال جنسی برای او معنایی ندارد. در این حالت کیست که لحظات کوتاه لذت‌جویی را از دیگران گدایی کند؟ کیست که کاسه‌ی گدایی به دست بگیرد؟ کاسه گدایی پیش این و آن دراز کنی، که چند لحظه‌یی را با کسی خوش باشی؟ و تو خوب میدانی که هم تو گدایی و هم او، و هر دو دست گدایی پیش هم دراز کرده‌اید: « تو به من چند لحظه‌یی لذت‌ببخش و من هم به تو چند لحظه‌یی لذت می‌بخشم.» هر دو سائلید! و سائل را چه به بخشش؟ اما من نمی‌گویم اشکالی در آن هست. تا زمانی که بیداری به سراغت نیامده و همه چیز به منوال سابق ادامه دارد، اشکالی وجود ندارد. فعلاً قضاوت نکن. قضاوت کردن اشکال کار است. فقط بیشتر گوش به زنگ باش، پذیرا باش، با انرژیهایت راحت‌تر تا کن. وگرنه به همان مشکلی که سالهاست قدیسان مسیحی به آن گرفتار بوده‌اند گرفتار می‌شوی.

شنیده‌ام که جروم (Jerome: پدر کلیسای لاتین)، قدیس بسیار مشهور مسیحی، چنان مخالف جسم بود که هر روز بدنش را تازیانه میزد، به طوری که خون از بدنش جاری بود، و هزاران نفر از مردم از دور و نزدیک می‌آمدند تا این ریاضت او را از نزدیک شاهد باشند. اما هر دو طرف بیمارند. جروم یک مازوخیست است و مردمی که به دورش جمع میشوند تا این پدیده را ببینند، سادیست هستند. آن تماشاچی‌ها می‌خواهند دیگران را شکنجه کنند، آنها میل شدیدی به شکنجه کردن دارند –ولی خودشان از این عاجزند! و این مرد دارد این کار را به جای آنها انجام می‌دهد؛ پس به تماشای صحنه اکتفا کرده و از آن لذت می‌برند، اینها هر دو بیمارند.

جروم جسم را «جسم دَنی» و انبار نجاست می‌خواند و به این طریق انزجارش را نسبت به جسم ابراز می‌کرد. مناظر دختران زیبا در غارش او را عذاب می‌دادند. او ازدواج را مجاز اعلام کرد، اما از روی ناچاری و با کراهت تمام –چون تنها راه تولید دختران بکر و دست نخورده همین بود. دلیل ازدواج، تولید دختران باکره – این بی‌عیب‌ترین موجودات روی زمین است – است. بنابراین آمیزش جنسی بلایی واجب است، و گرنه چیزی جز گناه نیست.

مرد دیگری به نام کلمنت الکساندریا نوشته است که: «باید تا آنجا که ممکن است هر زنی را از زن بودنش شرمسار ساخت، چون زن دری به سوی جهنم است.»

همیشه این جور آدمها مایه‌ی حیرت من هستند. اگر زن دروازه‌ی جهنم است، پس هیچ زنی نمی‌تواند به جهنم وارد شود – در نمی‌تواند که وارد خودش شود! مرد می‌تواند از طریق زن به جهنم وارد شود. بسیار خوب، پس زنها چی؟ حتماً جای آنها در بهشت است! و تکلیف مردها چیست؟ اگز زن دروازه‌ی جهنم است، پس مردها چه گناهی دارند؟ چون همه‌ی این کتابهای مقدس را که مردها نوشته‌اند و همه‌ی قدیسین مرد بوده‌اند.

در حقیقت زنها هرگز به اندازه‌ی مردها عصبی و روان‌نژند نبوده‌اند: به همین دلیل هم کمتر به زنان قدیس بر می‌خورید. زنها طبیعی‌تر بوده اند، خاکی‌تر بوده‌اند. آنها به آن اندازه که مردها حماقت خود را در طول تاریخ ثبت کرده‌اند، احمق نبوده‌اند. آنها از ظرافت و وقار بیشتری برخوردارند، با موجودیت خودشان راحت‌تر کنار می‌آیند، بیشتر در زمین ریشه دارند و متمرکزند. از این رو، شما نمی‌توانید لنگه‌ی کلمنت الکساندریا را در میان زنها پیدا کنید که گفته باشد مردها دروازه جهنم‌اند!

البته چنین نیست که زن عارف نداشته باشیم. نه، میرا، رابیا و لالا در کشمیر نمونه‌هایی از این دست زنان هستند – اما هرگز چنین حرفهایی بر زبان نرانده‌اند. بر عکس، میرا گفته است که عشق دری به سوی خداست.

و قدیس دیگری به نام اُرِجن خود را اخته کرد – ای جانی، ای خودکش خودشکنجه‌گر! همه‌ی این سرکوبها بود که مرض هولناکی را به جان دنیای مسیحیت انداخت. راهبه‌یی به نام ماتیلده ماگدیورگی احساس کرد دستهای خداوند پستانهایش را نوازش می‌کنند. حالا چرا خدا تو را به دردسر بیندازد؟! مسلم است که وقتی از مردها دوری میکنی، مجبوری به خیالبافی روی بیاوری و به رویاهایت رنگ و لعاب بدهی! راهبه‌یی دیگر به نام «کریستین ابنر» امر به او مشتبه شده بود که از عیسی مسیح باردار است. راهبان بسیاری هم بودند که در رویا با مریم باکره آمیزش داشتند و به خاطر همین سرکوب دهشتناک، دیرها و صومعه‌ها مقر آمد و شد اردواج شیطانی شد. این شیاطین خبیث یا در قالب ساکوبی – دختران زیبارویی که به روی رختخواب «قدیس بعد از اینها» شیرجه می‌رفتند – و یا در قالب اینکوبی – مردان جذاب و دلربایی که خواب را از چشم راهبه‌ها ربوده و یا مزاحم مراقبه‌ی آنان بودند – در می‌آمدند. بیماری برخاسته در عالم مسیحیت باعث شد که مردم به همه جور خیالبافی و رویاپردازی روی آورند و بسیاری از راهبه ها در دادگاه اقرار کنند که شیطان در شب به سراغشان آمده و با آنها عشق بازی کرده است.

آنها حتی به وضوح آلت جنسی او را نیز تشریح می کردند: آلتی دو شاخه! که حتماً هر دو سوراخ را در آن واحد جوابگو باشد!

آسیب‌شناسی مشتی آدم بیمار، که به نهایت روان‌نژندی رسیده‌اند! و آن راهبه‌ها در دادگاه اعتراف کردند که یکبار که با اهریمن معاشقه کنی، دیگر هیچ مردی قادر نیست تو را ارضاء کند – از همخوابی با او چنان انزالی به تو دست می‌دهد که در آن کسی را یارای رقابت با او نیست. این چرندیات نه تنها در مسیحیت اتفاق افتاد، بلکه عالمگیر شد. اما مسیحیت تا حد نبوغ در آن پیش رفت.

خواهش می کنم با امیال جنسی مخالفت نکن، وگرنه به دام امیال جنسی بیشتر و شدیدتری کشیده می شوی. اگر بخواهی از دستش خلاص شوی، هیچوقت از دست آن نفس راحت نخواهی کشید. بله، درجه‌یی از تعالی هست که در آن میل جنسی ناپدید می‌شود. اما چنین نیست که تو مخالف آن باشی. این کشش فقط هنگامی از بین می‌رود که تو در وجودت مایه‌ی سرمستی و نشاط بهتری بیابی. اما پیش از آن هرگز. ابتدا باید سر و کله‌ی جنس مرغوب‌تر پیدا شود تا جنس بنجل‌تر خود به خود از صحنه خارج گردد.

بگذار این قاعده‌ی اصلی زندگی تو باشد : هرگز مخالف پست‌تر نباش – همیشه به دنبال برتر باشد. و لحظه‌یی که برتر به تو آشکار شد، ناگهان خواهی دید که گرایش به پست‌تر خود به خود از میان خواهد رفت.

می‌پرسی : آیا واقعاً ممکن است با غرق شدن در امیال جنسی، آن را به کلی کنار گذاشت؟

من این را نمی گویم. حرف من این است که اگر خود را در آن غرق کنی، می توانی آن را بفهمی. درک، آزدی است. درک، رهایی‌بخش است. من مخالف امیال جنسی نیستم، بنابراین برای کنار گذاشتن آن عجله نکن. اگر می خواهی آن را از خودت برانی، چطور میتوانی آن را بفهمی؟ و اگر آن را درک نکنی، هرگز ناپدید نخواهد شد! وقتی ناپدید شود، اینطور نیست که این میل به کلی از وجودت پاک شود. چنین نیست که تو موجودی غیر جنسی شوی. وقتی میل جنسی از بین رفت، در حقیقت تو نسبت به همیشه حساس‌تر میشوی، زیرا وجود تو همه‌ی انرژی را به خود جذب خواهد کرد.

یک بودا بسیار حساس‌تر از توست. وقتی او می‌بوید، با شدت و قوت بیشتری نسبت به تو می‌بوید. وقتی لمس میکند، با تمامیت بیشتری لمس میکند. وقتی به گلها می‌نگرد، آنها را زیباتر از آنچه تو میتوانی ببینی، می‌بیند – زیرا کل انرژی جنسی او متمرکز نیست؛ بلکه به سراسر بدنش انتشار یافته است. به

همین دلیل هم بودا این قدر زیباست. آن وقار – آن شکوه اسرارآمیز و فوق طبیعی – از کجا می‌آید؟ این همان نیروی جنسی است که تغییر شکل و حالت داده است. این نیلوفر آبی همان لجنی است که از آن بد میگفتی و آن را به باد نکوهش می‌گرفتی. بنابراین هرگز به ضد امیال جنسی نباش، که می‌تواند به نیلوفر آبی تو بدل شود. و وقتی نیروی جنسی واقعاً تغییر شکل داد، آنگاه در می‌یابی که این نیرو چه عطیه‌ی گرانبهایی بود که خداوند به تو ارزانی کرده بود. این همه‌ی زندگی توست، همه‌ی انرژی توست. چه در سطوح پایین‌تر، چه در سطوح بالاتر، این تنها انرژی‌یی است که در اختیار داری. پس ضدیت را کنار بگذار، و گرنه سرکوبگر خواهی شد و سرکوبگر از درک کردن عاجز است و کسی که نتوانست درک کند، هرگز تغییر شکل نداده و دگرگون نخواهد شد.

سفری ادامه‌دار

آگاهی تو بسیار وسیع‌تر از همه‌ی کائنات و به غایت بیکران است. تو نمی‌توانی به نقطه‌ای برسی که بگویی «کافی» است. همیشه بیشتر و بیشتری هست. همیشه امکانی برای ادامه‌ی رشد وجود دارد. و رشد یافتن و به کمال رسیدن تجربه‌یی بسیار شگفت انگیز و زیباست، که هیچکس دلش نمی‌خواهد آن را متوقف سازد.

ما را از هر لحاظ از رشد کردن بازداشته اند. حتی دانشمند بزرگی چون آلبرت آین ایشتاین تنها از پانزده درصد از هوش خود بهره گرفت. درباره‌ی مردم عادی چه باید گفت؟ آنها هرگز از پنج درصد فراتر نمی‌روند.

فقط فکرش را بکن. اگر آین اشتاین قادر بود صد در صد هوش خود را به کار گیرد، چه رونق غیر قابل تصوری به دنیا می‌بخشید. و اگر هر کسی صد در صد آگاهی خود را به کار می‌گرفت، آنوقت دیگر چه کسی دوست داشت با یک مشت مرتاض و مازوخیست محشور شود؟

اگر همه از صد در صد هوش خود استفاده کنند، ما می‌توانیم بهشت را همین جا بیافرینیم، زندگی سالمی بدهیم. ما می‌توانیم به قدری ثروت بیافرینیم که همه آن را مثل هوا استشناق کنند، به طوری که دیگر نیازی نباشد کسی ثروت بیندوزد.

استفاده‌ی کامل از هوش یعنی آغاز بلوغ. آگاهی فقط یک روش شناسایی است. در همان قدم اول آگاهی ببین چقدر از هوش خود استفاده میکنی. باور داشتن هوشنمدانه نیست، بلکه نوعی تصمیم‌گیری بر علیه هوش توست. آگاهی یک روش شناسایی است، که مراقب باشی، ببینی چه مقدار از هوش خود را بکار می‌گیری. و در همین مراقبه متوجه می‌شوی که آنقدرها که باید، از هوش خود استفاده نمی‌کنی. آگاهی، از راههای متعددی تو را هشیار می‌سازد. تو میتوانی از آن به خوبی استفاده کنی.

آگاهی تو را به آن هوش صد در صد سوق می‌دهد، تقریباً تو را به ملکوت اعلا می‌برد و آگاهی آنجا متوقف نمی‌شود. آگاهی به تو کمک می‌کند تا کاملاً از هوش خود بهره بگیری.

هوش جاده‌ی عزیمت توست و تو را به دنیای بیرون به اشیاء، پیوند می‌دهد. هوش به تو علم و فن‌آوری بیشتری می‌بخشد. در حقیقت، اگر ما هوشمان را بکار بگیریم، دیگر احتیاجی نسیت که انسان جایی کار کند. تقریباً هر کاری از ماشین ساخته است و تو دیگر لازم نیست مثل مسیح صلیب خود را بر دوش حمل کنی. ماشین هر کاری را انجام می‌دهد و تو برای نخستین بار از بردگی نجات پیدا می‌کنی، و گرنه از آزادی فقط اسمش باقی خواهد ماند. باید واقع بین بود: تو باید نان در بیاوری، باید پولی به دست بیاوری تا سرپناهی، خانه‌یی بسازی، پول دکتر و دوا و خیلی چیزهای دیگر را در بیاوری.

بنابراین به نظر می‌رسد تو مستقلی، اما چنین نیست. بردگی به شیوه‌ی گذشته دیگر وجود ندارد. اکنون غُل و زنجیرهایی که به دست و پا داری نامرئی است: فرزندانت، پدر و مادرت، همسر دیوانه‌ات، شغلت و ...

انسان هنوز آزاد نیست. او هشت ساعت در روز کار می‌کند و هنوز پرونده به زیر بغل به خانه میرود تا باز هم تا نصف شب کار کند و روزهای تعطیل هم جان بکند. روز به روز هم بر ضخامت پرونده‌های روی میزش افزوده میشود و ظاهراً این پرونده‌ها تمامی بردار نیست. برو به هر اداره‌یی سر بزن تا این آدمها

را ببینی، روی میزشان را ببینی، آیا میتوانی به آنها بگویی آزاد؟ یک نگاهی هم به خودت بینداز، آیا تو براستی آزادی؟

فقط یک امکان هست : اَبَر فن آوری، که میتواند همه‌ی کارها را بر عهده بگیرد و دست انسان را کاملاً باز بگذارد تا خلاق باشد: تو گیتارت را بنوازی، آوازت را بخوانی، می‌توانی نقاشی کنی، مجسمه بسازی. تو میتوانی هزار و یک کار بکنی که بر زیبایی و شکوه این سیاره بیفزایی. می‌توانی باغها و آبگیرهایی زیبا و دل‌انگیز بیافرینی. برای زیبا سازی این کره خاکی کارهای زیادی هست که باید انجام شود. و آنوقت خدا هم از گناه آدم و حوا در می‌گذرد، که چه خوب شد به زمین آمدند و بهشتی چنین شگفت‌انگیز بر روی آن ساختند. آگاهی، هوش تو را آزاد ساخته و تو را به بلوغ می‌رساند و بعد از این بلوغ به رشدش ادامه میدهد.

معمول این است که تو فقط پیر می‌شوی. اما رشد نمی‌یابی. پیر شدن یک چیز است و رشد یافتن چیزی کاملاً متفاوت. همه‌ی حیوانات پیر می‌شوند. هیچ حیوانی، به جز انسان، نمیتواند به بلوغ برسد. پیر شدن صرفاً به این معنا است که تو داری به مرگ نزدیک میشوی – که این کار سترگی هم نیست ! بالغ شدن یا رشد یافتن یعنی تو به ابدیت – که آغاز و پایانی برایش نیست – نائل می‌شوی. همه‌ی ترسها نابود می‌شوند. همه بدگمانی‌ها از میان میرود. شما دیگر مخلوقات فانی نیستید. شما با پیر شدن موجوداتی فانی هستید و با بلوغ یافتن موجوداتی فناپذیر. تو میدانی که از منزلی به منزل دیگر خواهی رفت و از قالبی به قالب دیگر درخواهی آمد، اما هر قالب جدید بهتر از قالب قبلی است، زیرا تو داری رشد میکنی، تو داری بالغ می‌شوی. تو شایسته شکلها، قالبها و بدنهای بهتری هستی. و سرانجام اینکه لحظه‌یی فرا می‌رسد که دیگر به هیچ بدنی احتیاج نداری. تو میتوانی آگاهی محض باشی که در سراسر عالم هستی گسترده است. این از دست دادن نیست، به دست آوردن است.

تو آن قطره‌ی شبنم بر برگ گل نیلوفری که به درون اقیانوس می‌لغزی ... میتوانی فکر کنی که آن شبنم بیچاره گم شده، هویتش را از دست داده ... اما از زاویه‌ی متفاوتی به آن نگاه کن : آن قطره کوچک شبنم، اکنون به اقیانوسی بدل شده ... او چیزی را از دست نداده، بلکه گسترش یافته ... اقیانوس شده...

آگاهی روشی است در درجه‌ی نخست برای بیدار کردن هوش تو و در درجات بعدی برای بیدار کردن وجود تو – برای اینکه به تو کمک کند تا بالغ شوی، به تو درکی از جاودانگی ببخشد و سرانجام تو را با کل هستی یکی سازد.

بلوغ، فرایندی در حال پیشرفت است. هیچ کجا هیچ نقطه پایانی و یا حتی نقطه‌ی ویرگولی وجود ندارد ... همینطور ادامه دارد. کائنات لایتناهی است. امکان بلوغ تو نیز به همین نحو نامحدود است. تو میتوانی بسیار عظیم شوی ... ضمیر آگاه تو به جسمت محدود نیست، بلکه می‌تواند به سراسر هستی گسترش پیدا کند، به طوری که همه‌ی ستارگان در آسمان دلت جای می‌گیرند و هیچ مکانی وجود ندارد که بر تابلوی آنجا نوشته شده باشد: «اینجا پایان دنیاست.» این امکان ندارد. عالم هستی را نه هرگز آغازی است و نه انجامی. تو بخشی از آن هستی. تو همیشه اینجا بوده‌ای و همیشه هم همین جا خواهی بود. فقط قالبها عوض می‌شوند و قالب اهمیتی ندارد. آنچه اهمیت دارد محتواست.

اما فراموش نکن که امروز، بخصوص در آمریکا، ظرف اهمیت ندارد نه محتوا. کی به محتوا اهمیت میدهد؟ ظرف باید زیبا باشد. یادت باشد که تو ظرف نیستی. تو محتوایی. قالبها تغییر می‌یابند، وجود تو همان است و فقط به رشد ادامه داده، به بلوغ میرسد و غنای بیشتری می‌یابد.

می پرسی : «رابطه‌ی بین آگاهی و بلوغ چیست؟»

آگاهی روش است، بلوغ نتیجه است. هر قدر آگاه‌تر شوی، به بلوغ بیشتری دست پیدا میکنی. بلوغ وقتی دست می‌دهد که تو آگاه باشی. آگاهی دارای سه مرحله است:

اول اینکه، از جسم خود آگاه شوی. در حال راه رفتن، خرد کردن هیزم، حمل آب از چاه و ... نسبت به جسم خود آگاهی داشته باش. گوش به زنگ، هشیار، بیدار و خودآگاه باش. کارها را مثل آدم کوکی یا خوابگردها انجام نده. وقتی از جسم خود و اعمالش آگاه شدی، آنگاه قدم بعدی را به سوی لایه‌ی عمیق‌تر – یعنی ذهن و فعالیتهای ذهنی – بردار : افکار، تصورات و پیش‌بینی‌ها و ...

وقتی عمیقاً از ذهن آگاه شدی، به تعجب می‌افتی.

وقتی از فرآیندهای جسمانی‌ات آگاه شدی، آنجا هم تعجب میکنی: من می‌توانستم دستم را به طور مکانیکی حرکت دهم. من میتوانم آن را با آگاهی کامل به حرکت در آورم. وقتی آن را با آگاهی کامل حرکت دهم، عظمت و زیبایی خاصی در این کار هست.

من نمی‌توانم بدون آگاهی حرف بزنم. سخنران زیاد هست. من فن خطابه و سخنوری نمی‌دانم و هیچوقت هم این هنر را نیاموخته‌ام، چون به نظرم احمقانه می‌آید. اگر حرفی برای گفتن داشته باشم، همین کافی است. اما من با آگاهی تمام سخن می‌گویم. هر واژه هر مکث، من از روی آگاهی است. من نه واعظم و نه سخنران.

اما وقتی از سخن گفتن خود آگاه بودی، این کم‌کم به هنر بدل میشود. کلام تو از ظرافتهای شعری و موسیقیایی به خود می‌گیرد. اگر با آگاهی صحبت کنی به طور حتم چنین چیزی اتفاق می‌افتد. آنگاه هر ژست، هر واژه برای خودش زیبایی خاصی دارد. از هر حرکت تو وقار می‌بارد.

وقتی از ذهنت آگاه شدی؛ بیشتر به شگفت می‌آیی. هر قدر بیشتر آگاه میشوی، افکار کمتری بر روی نوار ذهنت به حرکت در می‌آید. ذهن تو اگر صد در صد مملو از فکر باشد، آگاهی‌یی در میان نخواهد بود. اگر یک درصد آگاهی داشته باشی، دقیقاً نود و نه درصد فکر در ذهنت باقی است. اگر نود و نه درصد آگاهی داشتی، فقط یک در صدد فکر آنجا خواهی بود – چون انرژی همان انرژی است. هر قدر آگاه‌تر شوی، دیگر برای افکار، انرژی‌یی باقی نخواهد ماند؛ آنها همه از بین می‌روند. وقتی صد در صد آگاه باشی، ذهن کاملاً ساکت میشود. این همان زمانی است که باید به لایه‌ی عمیق‌تر بروی.

سومین قدم، آگاهی از احساسات، حالات روحی و عواطف است؛ به عبارت دیگر ابتدا جسم (و اعمالش)، دوم ذهن (و فعالیتهایش) و سوم، قلب (و کارکردهایش).

وقتی به طرف قلبت حرکت میکنی و آگاهی‌ات را به آنجا می‌بری، دوباره شگفتی تازه‌ای به سراغت می‌آید. کبوتر عشق در آسمان دلت پر می‌کشد و خفاش نفرت بالهایش را می‌بندد، ابر مهربانی باریدن می‌گیرد و شعله‌های خشم فروکش می‌کند؛ و آفتاب گشاده دستی با نورافشانی خود باتلاق حرص و آزار را می‌خشکاند.

وقتی آگاهی قلبت کامل شد، آخرین شگفتی – بزرگترین شگفتی – به سراغت می‌آید: دیگر لازم نیست قدم دیگری برداری. جهشی بزرگ به خودی خود اتفاق می‌افتد. از راه دل، تو ناگهان خود را در وجودت، در مرکز وجودت می‌یابی. در آنجا تو فقط از آگاهی، از ضمیر آگاهت خبر داری. چیز دیگری برای آگاه بودن از آن وجود ندارد. و این خلوص نهایی است؛ همان چیزی که آن را روشنگری میخوانم.

و این حق مادرزادی توست! اگر آن را از دست بدهی، فقط تو مسئول هستی. تو نمیتوانی مسئولیت را بر دوش دیگری بگذاری. و این کاری بس ساده و طبیعی است. کافی است قدم اول را برداری – فقط قدم اول را برداری – فقط قدم اول دشوار است. کل سفر ساده است. می‌گویند اولین قدم تقریباً همه‌ی سفر است.

تایپ نسخه الکترونیك کتاب بلوغ توسط: بهار

آدرس وبلاگ: http://toloeekhorshid.persianblog.ir

Pirooz Bashid

Bahar Amiri

89 Mordad 30

-----===-----

انتشارشده در سایت اصلی اشو: www.oshods.com

آدرس گروه اشو: http://groups.yahoo.com/group/oshodreamstar